ওঁ

অনুভূত যোগ-সাধন।

স্বামী সত্যানন্দ প্রণীত।

বীরভদ্র, হৃষীকেশ (জেলা ডেরাডুন)
হইতে গ্রন্থকার কর্ত্তৃক প্রকাশিত।

জুন, ১৯১৬।

কলিকাতা,
৩৭ নং মেছুয়াবাজার ষ্ট্রীট্ স্বর্ণপ্রেসে
শ্রীদ্বিজেন্দ্রনাথ দে কর্ত্তৃক মুদ্রিত।

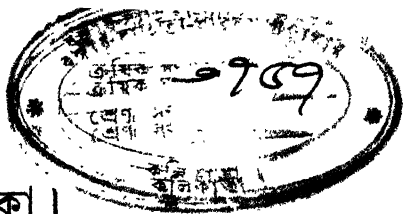
এই পুস্তকের একমাত্র

প্রাপ্তিস্থান

স্বামী সত্যানন্দ যোগীআশ্রম

বীরভদ্র পোঃ হৃষিকেশ

জেলা দেহরাডুন।

মূল্য এক টাকা মাত্র।

ভূমিকা।

এই পুস্তকে যোগ অর্থাৎ জীবাত্মার কৈবল্য লাভ সিদ্ধ করিতে বেদান্ত দর্শন, পাতঞ্জল দর্শন, ঘেরণ্ড সংহিতা, শিবস্বরোদয়, ষটচক্রভেদ এবং প্রধান প্রধান উপনিষদ্‌সমূহের অনেকানেক সূত্র, শ্লোক এবং মন্ত্রের সাহায্য গ্রহণ করা হইয়াছে। অধিকন্তু অনেকানেক স্থানে পদার্থ-বিজ্ঞান, নাড়ী-বিজ্ঞান এবং অন্যান্য বিশেষ বিজ্ঞানের সাহায্য লইয়া কতিপয় সূক্ষ্ম বিষয়ের বর্ণন করা হইয়াছে। কতিপয় যোগাঙ্গের সাধনপ্রণালী এতাবৎকাল কেবলমাত্র সদ্‌গুরুদিগের উপদেশসমূহে প্রচ্ছন্নভাবে অবস্থিত থাকায়, যদিও সাধারণের অবিদিত ছিল, এই পুস্তকে তৎসমুদায় প্রকাশিত করায়, আশা করা যায় অনেকের লেখনী ইহার সমালোচনা করিবার নিমিত্ত বিচলিত হইবে। যোগ ক্রিয়াভিজ্ঞ যে সকল মহাত্মা ইহার যথাযোগ্য যে সকল সমালোচনা করিবেন, আমার নিকট প্রেরিত হইলে তৎসমুদায় সাদরে গৃহীত ও যত্নপূর্ব্বক বিবেচিত হইবে। কয়েক বৎসর হইতে শত শত মহাত্মাকে অযথা-সাধন জন্য কেবলমাত্র ব্যথিত হইতে দেখিয়া, সাধারণের সমক্ষে এই পুস্তকটি প্রকাশিত করিতে আমি ইচ্ছা করিলাম এবং আমার এই ইচ্ছা পূরণের নিমিত্ত গনহারিনিবাসী পণ্ডিত শিবরাম শর্ম্মা যথোচিৎ অর্থ সাহায্য করায় আমি সর্ব্বান্তঃকরণে তাঁহার নিকট কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করিতেছি। ওঁ তৎসৎ।

স্বামী সত্যানন্দ।

সূচীপত্র।

প্রথম অধ্যায়।

দ্বিতীয় অধ্যায়।

তৃতীয় অধ্যায়।

চতুর্থ অধ্যায়।

পঞ্চম অধ্যায়।

ষষ্ঠ অধ্যায়।

ওঁ

অনুভূত

যোগ-সা[illegible]

প্রথম অধ্যায়।

যোগ।

কোন পদার্থে অথবা কোন কার্য্যে, স্বতঃ বা পরতঃ, যে সকল অভাব বা অল্পতা অনুমিত বা উপস্থিত হয়, সাধারণতঃ তৎসমুদায়ের নিবৃত্তিকে যোগ বলা যায় ; এবং আমরা জলযোগ নৌকাযোগ, ডাক্‌যোগ, সুযোগ এবং দুর্য্যোগ প্রভৃতি শব্দের ব্যবহার করি। অভাবের মর্য্যাদা অনুসার অনেক প্রকার যোগ হয়। তন্মধ্যে বৃত্তি সম্বন্ধহেতু আমাদের আত্মার (অর্থাৎ জীবাত্মার) আপন আনন্দময় পূর্ব্ব স্বরূপে পুনরবস্থানবিষয়ক যে এক অভাব উপলক্ষিত হয়, অর্থাৎ আমাদের মধ্যে সর্ব্বদা যে এক প্রকার আনন্দের অভাব প্রতীত হয়, তাহা হইতে অন্যান্য সকল প্রকার অভাবের সম্ভব হয় বলিয়া, আমাদের এই আনন্দ-বিষয়ক অভাবের নিবৃত্তিকে প্রকৃত প্রস্তাবে যোগ বলা হয়।

সাধন।

যে সকল উপায় অবলম্বন করিলে কোন প্রকার অভাবের নিবৃত্তি করা যায়, তৎসমুদায় সাধারণতঃ সাধন নামে অভিহিত

হয়। সাধন বস্তুতঃ অনেক প্রকার। তন্মধ্যে যে সকল সাধন-দ্বারা আমাদের আত্মায় (অর্থাৎ জীবাত্মায়) উপস্থিত আনন্দা-ভাব বিনিবৃত্ত হয়, তৎসমুদায় যোগ-সাধন নামে প্রসিদ্ধ। যোগসাধন প্রায় সকল জ্ঞানবান মনুষ্যের অভিপ্রেত হয়। যোগসাধন করিতে হইলে, প্রথমতঃ যে সকল কারণবশতঃ আমাদের আত্মায় আনন্দাভাব উপস্থিত হয়, এবং যে সকল উপায়ে ঐ সকল অভাবের নিবৃত্তি সম্ভব হয়, তদ্বিষয়ে জিজ্ঞাসু-দিগের উত্তমরূপে জ্ঞান লাভ করা বিধেয়। নতুবা যোগসাধন-জ্ঞানে এতাদৃশ অনেক কার্য্যে প্রবৃত্ত হওয়া যায়, যে তদ্দ্বারা অন্যান্য অনেক প্রকার অভাব উত্তরোত্তর অধিক হইয়া থাকে।

আত্মা।

অগ্নি যেমন সমূহ দৃশ্য পদার্থে প্রচ্ছন্নভাবে অবস্থান করে, এবং আমরা যেমন সেই অবস্থান আমাদের জ্ঞানেন্দ্রিয়সমূহ দ্বারা প্রত্যক্ষ করিতে অসমর্থ হইলেও অনুমান দ্বারা অনুভব করিতে সমর্থ হই, আত্মা তাদৃশ সমূহ পদার্থে প্রচ্ছন্নভাবে অবস্থান করে, এবং একমাত্র অনুমান দ্বারা আমরা আত্মার এতাদৃশ অবস্থান অনুভব করিতে সমর্থ হই। আত্মা সর্ব্বব্যাপী, এবং প্রশান্তভাবে অবস্থান করে বলিয়া আনন্দময়। আত্মা এক এবং নিত্য। একমাত্র প্রণব শব্দ আত্মার বাচক বলিয়া উক্ত হয়। সর্ব্বব্যাপী আনন্দময় আত্মাকে আমরা পরমাত্মা বলি।

প্রকৃতি।

আত্মাধিকৃত পদার্থসমূহ প্রকৃতি বলিয়া অভিহিত হয়। আত্মা এবং প্রকৃতি কদাচ পরিচ্ছিন্ন ভাবে অবস্থিত হয় না। পরন্তু অগ্নি সর্ব্বব্যাপী এবং এক হইলেও তদধিকৃত পদার্থসমূহ যেমন অনেক দৃষ্ট হয়, তাদৃশ আত্মা সর্ব্বব্যাপী এবং এক হইলেও তদধিকৃতা প্রকৃতি অনেক থাকে। এতদ্ব্যতীত জল যেমন কখন বাষ্পরূপে, কখন মেঘরূপে, আবার কখন তুষার-রূপে অবস্থান করে, তাদৃশ প্রকৃতি অনেক বলিয়া, কোন কোন অংশে কতিপয় ভিন্ন ভিন্ন রূপে পরিদৃষ্টা হয়। আবার অনেক হইলেও কোন না কোন রূপে প্রকৃতি সর্ব্বদা সর্ব্বত্র বিদ্যমানা থাকে। অর্থাৎ আত্মার ন্যায় প্রকৃতিকেও সর্ব্বব্যাপিনী বলা হয়।

প্রকৃতির স্বরূপ।

যে প্রকার স্বরূপে অবস্থিতা প্রকৃতিতে আনন্দময় আত্মা (পরমাত্মা) বিদ্যমান থাকে তাহাকে প্রকৃতির আনন্দময় স্বরূপ বলা যায়। প্রকৃতির এই স্বরূপ অপরিবর্ত্তিত থাকিলে কদাচ সংসারের সম্ভব হইত না। প্রকৃতির স্বরূপান্তর-গ্রহণ সৃষ্টি নামে অভিহিত হয়; এবং একমাত্র অনুমান দ্বারা প্রকৃতির স্বরূপান্তর-গ্রহণ উত্তমরূপে অনুভব করা যায়। শীতোষ্ণাদি কারণবশতঃ জল যেমন বাষ্পাদিতে রূপান্তরিত হয়, প্রমাণ বিপর্য্যয়াদি বৃত্তি কারণবশতঃ প্রকৃতি তাদৃশ আনন্দময় স্বরূপ হইতে অন্যান্য স্বরূপে পরিণতা হয়। প্রকৃতির অন্যান্য স্বরূপসমূহ

যথাক্রমে বিজ্ঞানময়, মনময়, প্রাণময় এবং অন্নময় বলিয়া প্রসিদ্ধ। এতদ্ব্যতীত আরও অনেক প্রাকৃতিক স্বরূপ থাকিতে পারে; পরন্তু তৎসমুদায় আমাদের বুদ্ধিগম্য বলা যায় না। কাষ্ঠাদির স্বরূপ পরিবর্ত্তনে যেমন তদধিষ্ঠিত অগ্নির স্বরূপ-পরিবর্ত্তন হয়, প্রকৃতির স্বরূপ পরিবর্ত্তনে তাদৃশ তদধিষ্ঠিত আত্মার স্বরূপ পরিবর্ত্তন হয়। পরন্তু এই পরিবর্ত্তনে যে এককালে সমগ্রা প্রকৃতি অথবা সর্ব্বব্যাপী আত্মা স্বরূপান্তর গ্রহণ করে, এরূপ বলা যায় না।

আত্মার স্বরূপান্তর।

প্রশান্তভাবে অবস্থিত আমাদের, কোনরূপ ইষ্টানিষ্ট পদার্থের সাক্ষাৎকার হেতু, যেমন অশান্তি বা বিকার উপস্থিত হয়, প্রশান্তভাবে অবস্থিত আনন্দময় আত্মার ও তাদৃশ প্রাকৃতিক অন্য স্বরূপ সাক্ষাৎকার হেতু অশান্তি বা বিকার উপস্থিত হয়। অথবা বনমধ্যস্থ শুষ্ক কাষ্ঠসমূহের পরস্পর সংঘর্ষণে যেমন তন্মধ্যে প্রচ্ছন্নভাবে অবস্থিত প্রশান্ত অগ্নি অথবা অগ্নির অংশবিশেষ প্রদীপ্ত বা চৈতন্য হয়, বৃত্তিসম্বন্ধহেতু তাদৃশ প্রকৃতিমধ্যে প্রচ্ছন্নভাবে অবস্থিত আনন্দময় আত্মা, অথবা আত্মার অংশবিশেষ চৈতন্য স্বরূপে আনীত হয়। সুতরাং অগ্নি প্রদীপ্ত হইলে যেমন কাষ্ঠসমূহের পূর্ব্ব স্বরূপের অসদ্ভাব হয়, চৈতন্য স্বরূপে আনীত হইলে আত্মার তাদৃশ আধার স্থানীয়া প্রকৃতির ও পূর্ব্ব স্বরূপের অসদ্ভাব হয়।

স্বরূপান্তরে আনীত আত্মার এই সময়, প্রদীপ্ত অগ্নির ন্যায়, সর্ব্বব্যাপী এবং আনন্দময় স্বরূপের অপলাপ বিষয়ে বিজ্ঞান হয়। এই কারণবশতঃ চৈতন্য স্বরূপে আনীত আত্মার এই প্রথম স্বরূপান্তরকে বিজ্ঞানময় স্বরূপ বলা যায়। বিজ্ঞানময় আত্মা-দ্বারা অধিকৃতা প্রকৃতি, বিজ্ঞানময় আত্মার বিজ্ঞানময় শরীর বলিয়া উক্ত হয়। যে সকল প্রকৃতি এইরূপে বিজ্ঞানময় স্বরূপের অন্তর্গতা হয়, তৎসমুদায় প্রাকৃতিক বিজ্ঞান-ময়-ক্ষেত্র বলা যায়। প্রাকৃতিক বিজ্ঞান-ময়-ক্ষেত্রে বিজ্ঞানময় শরীরধারী যে সকল আত্মা বিদ্যমান থাকে, আমরা তাহাদিগকে ব্রহ্মা, বিষ্ণু এবং মহাদেব আদি নামে প্রসিদ্ধ বলিয়া কীর্ত্তন করি। আবার কাষ্ঠমধ্যে প্রদীপ্ত অগ্নি যেমন আপন পূর্ব্ব স্বরূপ প্রাপ্তির নিমিত্ত আপন অধিকৃত কাষ্ঠকে দাহ করিতে প্রবৃত্ত হয়, বিজ্ঞানময় স্বরূপে আনীত আত্মা তাদৃশ আপন অধিকৃত প্রাকৃ-তিক স্বরূপকে ভোগ করিয়া, আপন পূর্ব্ব স্বরূপে পুনরাবর্ত্তনের জন্য চেষ্টিত হয়। চৈতন্য স্বরূপে আনীত আত্মার ইহাই বাসনা বলা যায়। এই বাসনায় প্রণোদিত হওয়ায় বিজ্ঞানময় আত্মায় বিজ্ঞানেরও অভাব উপস্থিত হয়। সকল বিজ্ঞানময় আত্মা যদ্যপি প্রাকৃতিক বিজ্ঞানময় ক্ষেত্রস্থ অন্যান্য বিজ্ঞানময় পদার্থ-সমূহের ভোগবাসনায় প্রবৃত্ত না হইত, তাহা হইলে আর অন্য কোন প্রকার সৃষ্টির সম্ভাবনা থাকিত না। বিজ্ঞানময় আত্মার এবংবিধ ভোগবাসনা বিজ্ঞানময় ক্ষেত্রস্থ বিপর্য্যয় বৃত্তির সাক্ষাৎ-কার হেতু সম্ভব হয় বলিয়া উক্ত হয়। বিপর্য্যয় বৃত্তির সম্বন্ধ-

হেতু বিজ্ঞানময় আত্মার বিজ্ঞানময় স্বরূপের অপলাপ হয়। যে সকল বিজ্ঞানময় আত্মা বিপর্য্যয় বৃত্তির অনুসরণ করে, তাহারা ভস্মাবৃত অগ্নির ন্যায়, বিজ্ঞানময় স্বরূপ হইতে মনময় স্বরূপে অনীত হয়। বিজ্ঞানময় আত্মা মনময় স্বরূপে আনীত হইলে, তদধিকৃতা প্রকৃতিরও স্বরূপ পরিবর্ত্তিত হয়। সুতরাং মনময় আত্মাধিকৃতা প্রকৃতি মনময় আত্মার মনময় শরীর বলিয়া উক্ত হয়। যে সকল প্রকৃতি এইরূপে মনময় স্বরূপের অন্তর্গতা হয়, তৎসমুদায় প্রাকৃতিক মনময় ক্ষেত্র বলা যায়। ইন্দ্রাদি দেবতাদিগের আত্মা মনময় শরীরধারী বলা হয়। যে সকল মনময় শরীরধারী আত্মা প্রাকৃতিক মনময় ক্ষেত্রস্থ বিকল্প বৃত্তির অনুসরণ করে, তাহাদের মনময় স্বরূপের অপলাপ হয়। এবং-বিধ মনময় আত্মা প্রাণময় স্বরূপে আনীত হয়। প্রাণময় আত্মাধিকৃত প্রকৃতি প্রাণময় আত্মার প্রাণময় শরীর বলা যায়। প্রাণময় শরীরধারী প্রাণময় আত্মাগণ যক্ষ, রক্ষ, গন্ধর্ব্ব, ভূত, প্রেত, এবং বেতালাদি নানা নামে প্রসিদ্ধ হয়। যে সকল প্রাণময় আত্মা প্রাকৃতিক প্রাণময় ক্ষেত্রস্থ নিদ্রা বৃত্তির অনুসরণ করে, তাহারা আপন প্রাণময় স্বরূপ হইতে অন্নময় স্বরূপে আনীত হয়। অন্নময় স্বরূপে আনীত আত্মা, আমাদের আত্মা বা জীবাত্মা বলিয়া প্রসিদ্ধ। জীবাত্মাধিকৃতা প্রকৃতি জীবাত্মার অন্নময় শরীর বলিয়া উক্ত হয়। যে সকল প্রকৃতি অন্নময় স্বরূপের অন্তর্গতা হয়, তৎসমুদায় প্রাকৃতিক অন্নময় ক্ষেত্র বলিয়া প্রসিদ্ধ। প্রাকৃতিক অন্নময় ক্ষেত্রে স্মৃতিবৃত্তি বিদ্যমানা

থাকে ; অধিকন্তু প্রমাণ বিপর্য্যয়াদি বৃত্তিসমূহ সূক্ষ্মরূপে অন্নময় ক্ষেত্রে অবস্থিতা হয়। স্মৃতিবৃত্তির অনুসরণ করতঃ অন্নময় আত্মা সংসারমধ্যে নিরন্তর অসহনীয় যন্ত্রণা ভোগ করে। আবার কত আত্মা আমাদের আত্মা অর্থাৎ জীবাত্মা হইতেও কত অধিক অবনত হইয়াছে তাহা নির্ণয় করাও অসম্ভব।

জীবাত্মার স্বরূপ।

জীবাত্মার পূর্ব্ব-স্বরূপ একদিন সর্ব্বব্যাপী এবং আনন্দময় ছিল বলা যায়, পরন্তু বৃত্তিসম্বন্ধহেতু এই স্বরূপ অন্তর্হিত হয়। ক্রমে বিজ্ঞানময়, মনময় এবং প্রাণময় স্বরূপ হইতেও যথাক্রমে বঞ্চিত হওয়ায় জীবাত্মার (আমাদের আত্মার) একমাত্র অন্নময় স্বরূপ বিদ্যমান থাকে। অধিকন্তু আনন্দময় স্বরূপ হইতে বঞ্চিত হওয়ায় আত্মায় যে চৈতন্য স্বরূপ প্রাদুর্ভূত হয়, অন্নময় আত্মায়ও (অর্থাৎ আমাদের আত্মায়ও) সেই চৈতন্য স্বরূপ বিদ্যমান থাকে। আবার যথাক্রমে আনন্দময় স্বরূপ হইতে বিজ্ঞানময়াদি ক্রমে অন্নময় স্বরূপে অবনতি হওয়ায়, আমাদের আত্মায় আনন্দ-ময়াদি ক্রমে প্রাণময় পর্য্যন্ত প্রত্যেক স্বরূপের যথাসম্ভব সূক্ষ্মা স্মৃতি বিদ্যমানা থাকে। এতদ্ব্যতীত আমাদের অন্নময় শরীরে প্রাণময়াদি অন্যান্য শরীর ক্রম-সূক্ষ্ম হইয়া বিদ্যমান থাকে। এই সকল স্বরূপ আমাদের সূক্ষ্ম শরীর এবং কারণ শরীর আদি নামে অভিহিত হয়। সূক্ষ্ম বিচারদ্বারা অবগত হওয়া যায় যে আমাদের অন্নময় শরীর প্রাণময় শরীরদ্বারা, প্রাণময় শরীর

মনময় শরীরদ্বারা, মনময় শরীর বিজ্ঞানময় শরীরদ্বারা এবং বিজ্ঞানময় শরীর আনন্দময় শরীরদ্বারা আপন আপন আবশ্যকীয় কর্ম্মসমূহে নিয়োজিত হয়। প্রত্যেক শরীরাধিষ্ঠিত আত্মা পূর্ব্বোক্ত বাসনানুসারে তুল্য স্বরূপবিশিষ্ট পদার্থসমূহের ভোক্তারূপে বিদ্যমান হওয়ায়, আমাদের প্রত্যেক শরীর (অর্থাৎ অন্নময়াদি শরীর) স্বজাতীয় শরীর (অর্থাৎ অন্নময়াদি শরীর) দ্বারা আপন আপন পুষ্টি সাধন করে ; অর্থাৎ আমাদের অন্নময় শরীর যেমন অন্য অন্নময় শরীরদ্বারা আপনার পুষ্টি সাধন করে তাদৃশ আমাদের প্রাণময়াদি শরীরসমূহ অন্যান্য প্রাণময়াদি শরীরসমূহদ্বারা আপন আপন পুষ্টি সাধন করে। সূক্ষ্ম বিচারদ্বারা জানা যায়, আমাদের অন্নময় শরীরে যেমন অনেক প্রকার কার্য্য পরিলক্ষিত হয়, আমাদের প্রাণময়াদি সূক্ষ্ম শরীরসমূহে তদনুরূপ অনেক প্রকার কার্য্য বিদ্যমান থাকে। এতদ্ব্যতীত আমাদের আত্মা অন্নময় শরীরে সর্ব্বদা অবস্থান করিলেও স্বপ্ন, সুষুপ্তি এবং মৃত্যু আদি অবস্থায় অল্লাধিক সময়ের জন্য অন্নময় শরীর হইতে প্রাণময়াদি সূক্ষ্ম শরীরে আনীত হয়। অর্থাৎ অবস্থা অনুসারে আমাদের আত্মার সময়ে সময়ে স্বরূপান্তর গ্রহণ হয়।

জীবাত্মার অভাব।

আনন্দময়াদি শরীরসমূহে বঞ্চিত হইয়া আমাদের আত্মা অন্নময় শরীরে আনীত হওয়ায়, অন্নময় শরীরস্থ তথা অন্যান্য

শরীরস্থ অভাবসমূহ সমবেত হইয়া আমাদের নিকট এককালে প্রাদুর্ভূত হয়। এই কারণবশতঃ আমরা প্রতিনিয়ত আমাদের অন্নময় শরীরের নিমিত্ত অন্নাভাব, প্রাণময় শরীরের নিমিত্ত প্রাণাভাব, মনময় শরীরের নিমিত্ত মনাভাব, বিজ্ঞানময় শরীরের নিমিত্ত বিজ্ঞানাভাব এবং সর্ব্বোপরি আনন্দাভাব বোধ করি। অভাবসমূহের নিবৃত্তি নিমিত্ত ভোগবাসনায় প্রণোদিত হইয়া সংসারে আমরা যে সকল কার্য্যে প্রবৃত্ত হই, তদ্দারা ক্ষুৎপিপাসা নিবৃত্তির ন্যায় কোন প্রকার অভাবের ক্ষণিক নিবৃত্তি সম্পাদিত হইলেও, আমাদের অভাব বস্তুতঃ পূর্ব্ববৎ বিদ্যমান থাকে। অধিকন্তু স্ত্রী, পুত্র, অর্থ এবং সম্পত্তি আদি যে সকল পদার্থ আমাদের অভাবের নিবৃত্তিকারক বলিয়া আমরা সংগ্রহ করিবার নিমিত্ত নিয়ত বিব্রত হই, সংগৃহীত হইলেও তদ্দারা অন্যান্য অনেক প্রকার অভাব উপস্থিত হয়। যাহাহউক আমাদের আত্মার এই সকল অভাব, পিঞ্জরাবদ্ধ পক্ষীর অভাবের ন্যায় স্বতঃ উপস্থিত না হইয়া যে পরতঃ উপস্থিত হয়, তাহা অনায়াসে অনুভব করা যায়। পরতঃ উপস্থিত হয় বলিয়া আমাদের আত্মার অভাবের নিবৃত্তি সম্ভব হয়।

জীবাত্মার অভাব নিবৃত্তি।

আমরা আমাদের আত্মার অভাবনিবৃত্তিনিমিত্ত সংসারক্ষেত্রে অহোরাত্র যে সকল কর্ম্ম করি, তৎসমুদায় প্রধানতঃ আমাদের অন্নাভাবের নিবৃত্তিকারক। একমাত্র অন্নাভাব

নিবৃত্ত করিতে একটি সমগ্র জীবন-কাল অতিবাহিত করিয়াও বস্তুতঃ কৃতকার্য্য না হইলে, প্রাণাদি পদার্থের অভাব-নিবৃত্তি যে এক প্রকার অসম্ভব হয় তদ্বিষয়ে বিচিত্র কি ! আবার ভোগ-সাধনদ্বারা যেমন ভোগাভিলাষের শান্তি হয় না, অথবা স্বেচ্ছা-মত অধিক ভোজন করিলেও যেমন ক্ষুধার অত্যন্ত নিবৃত্তি সম্ভব হয় না, তাদৃশ অন্নাদি পদার্থসমূহদ্বারাও অন্নময়াদি শরীরে অন্নাদি পদার্থের অভাব-নিবৃত্তি সম্ভব হয় না। এক একটি বৃত্তির সম্বন্ধহেতু আমাদের এক এক প্রকার অভাবের সম্ভব হওয়ায়, বৃত্তিসম্বন্ধসমূহের ব্যতিরেকমুখী পরিহার উত্তরোত্তর সকল প্রকার অভাবের নিবৃত্তিকারক হয়; অর্থাৎ স্মৃতি-বৃত্তির পরিহারদ্বারা অন্নাভাব, নিদ্রাবৃত্তির পরিহারদ্বারা প্রাণা-ভাব, বিকল্পবৃত্তির পরিহারদ্বারা মনাভাব, বিপর্য্যয় বৃত্তির পরি-হারদ্বারা বিজ্ঞানাভাব এবং প্রমাণবৃত্তির পরিহারদ্বারা আনন্দা-ভাব নিবৃত্ত হয়। একমাত্র অভ্যাস এবং বৈরাগ্যদ্বারা বৃত্তিসমূ-হের পরিহার সম্ভব হয়। বৃত্তিসমূহের পরিহারের সহিত অন্ন-ময়াদি শরীরসমূহেও অতিক্রম করা যায়। সুতরাং তৎকালে জীবাত্মার অন্নময়াদি ইতর স্বরূপসমূহ, জীর্ণবাস সমূহের ন্যায় পরিত্যক্ত হয় ও সর্ব্বব্যাপী আনন্দময় স্বরূপ বিদ্যমান হয়।

জীবাত্মার কৈবল্য লাভ।

অন্নময়াদি ক্রমে বিজ্ঞানময় পর্য্যন্ত এক একটি প্রাকৃতিক ক্ষেত্র অতিক্রম করতঃ আনন্দময় ক্ষেত্রে উপনীত হইলে, অর্থাৎ

অন্নময়াদি শরীরের প্রতি প্রাণময়াদি শরীরের যে সকল সম্বন্ধ বিদ্যমান থাকে, তৎসমুদায়ের নিরোধ করিতে সমর্থ হইলে, জীবাত্মা আপন পূর্ব্ব-স্বরূপে অর্থাৎ সর্ব্বব্যাপী আনন্দময়-স্বরূপে পুনরাবর্ত্তন করিতে সমর্থ হয়। আপন পূর্ব্ব-স্বরূপে পুনরাবর্ত্তন জীবাত্মার কৈবল্যলাভ বলিয়া উক্ত হয়। কৈবল্যপ্রাপ্ত জীবাত্মাকে বৃত্তিসমূহ পুনর্ব্বার ব্যথিত করিতে সমর্থ হয় না। অর্থাৎ ভস্মসমূহ যেমন আপনাদের মধ্যে অগ্নিকে প্রদীপ্ত করিতে সমর্থ হয় না, বৃত্তিসমূহ তাদৃশ কৈবল্যপ্রাপ্ত জীবাত্মাকে স্বরূপান্তরিত করিতে সমর্থ হয় না। সুতরাং প্রদীপ্ত অগ্নির নির্ব্বাণ প্রাপ্তির ন্যায় জীবাত্মার নির্ব্বাণপদ লাভ হয়। অধিকন্তু প্রাকৃতিক ক্ষেত্রসমূহে অতিক্রম করিবার বিধিসমূহ অবগত থাকায়, নির্ব্বাণপ্রাপ্ত জীবাত্মা কদাচ স্বেচ্ছাপূর্ব্বক আপন আনন্দময় স্বরূপ হইতে অন্য কোন ইতর স্বরূপে অবতরণ করিলেও, তৎকালে আর তাহায় অভাবসমূহে ক্লিষ্ট হইতে হয় না। এই কারণবশতঃ অবতারদিগকে আমরা জীবন্মুক্ত বলিয়া কীর্ত্তন করি। কয়েদী ব্যক্তি এবং কয়েদের প্রহরী উভয়েই কয়েদের মধ্যে অবস্থান করিলেও যেমন একমাত্র কয়েদীকেই কয়েদজন্য দুঃখে ব্যথিত হইতে হয়, পরন্তু অন্যকে ব্যথিত হইতে হয় না; অথবা রাত্রিকালে সকলেই আপন আপন গৃহে আবদ্ধ হইয়া অবস্থান করিলেও তজ্জন্য যেমন কেহই ব্যথিত হয় না, তাদৃশ বৃত্তিসমূহে নিরোধ করিতে সমর্থবান্ জীবাত্মার কোন স্বরূপেই কোন প্রকার ক্লেশ সম্ভব হয় না।

জীবাত্মার এবংবিধ অবস্থা মোক্ষাবস্থা বলিয়া, মুমুক্ষুগণ কায়মনবাক্যে ইহার আরাধনা করেন।

সাধন প্রকরণ।

আপন পূর্ব্বাবস্থা পুনঃপ্রাপ্তির নিমিত্ত, অর্থাৎ পুনর্ব্বার আপন আনন্দময় স্বরূপে পুনরাবর্ত্তন করিবার নিমিত্ত, আমাদিগকে অন্নময়, প্রাণময়, মনময় এবং বিজ্ঞানময় এই ক্ষেত্র-চতুষ্টয় অতিক্রম করিবার আবশ্যক হয়। ক্ষেত্র চতুষ্টয় অতিক্রম করিতে সাধন চতুষ্টয়ের প্রয়োজন হয়। সাধন চতুষ্টয় যথাক্রমে অন্নময়-শরীর-সাধন, প্রাণময়-শরীর-সাধন, মনময়-শরীর-সাধন এবং বিজ্ঞানময়-শরীর-সাধন বলিয়া প্রসিদ্ধ। তন্মধ্যে অন্নময়-শরীর-সাধন প্রধানতঃ দুই প্রকার ; অর্থাৎ শরীর শোধন এবং শরীর সাধন। এইরূপে প্রাণময়-শরীর-সাধন প্রাণায়াম এবং প্রত্যাহার এই দুই ভাগে বিভক্ত। মনময়-শরীর-সাধন ধারণা এবং ধ্যান। বিজ্ঞানময়-শরীর-সাধন একমাত্র সমাধি বলিয়া উক্ত হয়। সুতরাং সাধন বস্তুতঃ সাত প্রকার। এই সকল সাধনের মধ্যে উত্তরোত্তর সাধন স্ব স্ব পূর্ব্বসাধন হইতে অনায়াস সম্ভূত হয়। কদাপি কোন পূর্ব্বসাধন সিদ্ধ না করিয়া, উত্তর সাধনে প্রবৃত্ত হইলে কেবল মাত্র বৃথাশ্রম হইয়া থাকে। অধিকন্তু অন্নময় শরীর পর্য্যন্ত আমাদের অবতরণ, ভস্মাবৃত অগ্নির ন্যায়, ক্রমশঃ প্রাকৃতিক ক্ষেত্রসমূহের অভ্যন্তর প্রদেশে প্রবেশ বলিয়া উক্ত হওয়ায়, প্রাকার চতুষ্টয়ে ক্রমান্বয়ে পরিবেষ্টিত

একটি কারাগৃহে আবদ্ধ কয়েদীর ন্যায় আমাদের বহির্গমনের পথ, শিরাসমূহ-মধ্যস্থিত অর্গলের ন্যায় কেবল মাত্র অন্তর্ম্মুখে উন্মুক্ত দ্বারসমূহে আবদ্ধ থাকায়, আনন্দময় ক্ষেত্র হইতে ক্রমশঃ অন্নময় ক্ষেত্রে অবতরণ আমাদের যেমন সহজসাধ্য হয়, অন্নময় ক্ষেত্র হইতে আনন্দময় ক্ষেত্র পর্য্যন্ত প্রত্যাবর্ত্তন তাদৃশ অত্যন্ত আয়াসসাধ্য হয়। আপন আপন পুণ্যবল এবং সদ্-গুরু-কৃপা এই দুস্তর সমুদ্রের তরণী হয়।

সাধকের নিয়ম।

যাহারা আপন আপন আত্মার কৈবল্য-পদ ইচ্ছা করিয়া যোগসাধনে প্রবৃত্ত হয় তাহাদিগকে সাধক বলা যায়। যোগ-সাধন কার্য্যে সাধকদিগকে কতিপয় নিয়ম প্রতিপালন করিবার আবশ্যক হয়; নতুবা সাধনকার্য্যে সিদ্ধিলাভ অসম্ভব হয়। সাধকদিগের প্রথম নিয়ম :—পরমাত্মার প্রতি প্রগাঢ় ভক্তিযুক্ত হইয়া সাংসারিক ভোগ্য পদার্থের ভোগসাধন বিষয়ে বৈরাগ্যা-বলম্বন। দ্বিতীয় নিয়ম :—যথাযোগ্য সেবা এবং প্রণাম দ্বারা প্রসন্ন করিয়া, যোগবিদ্ গুরুর নিকট উপদেশ গ্রহণপূর্ব্বক ব্রহ্ম-চর্য্য ব্রত পালন সহ গুরু সন্নিধানে অবস্থান। তৃতীয় নিয়ম :—অপরিগ্রহী হইয়া (অর্থাৎ অত্যন্ত আবশ্যকীয় পদার্থ মাত্র সংগ্রহ করিয়া) যোগসাধনানুকূল আশ্রম স্থাপন; অর্থাৎ যে দেশে স্বধর্ম্মা-বলম্বী মান্যমান লোকের প্রাধান্য থাকে, তথায় সাধারণের বাস-স্থান হইতে অন্যূন অর্দ্ধ ক্রোশ দূরে, নদী, কূপ, অথবা পুষ্করিণী

সমীপে, নির্ম্মল সমতল স্থানে, নিবাসোপযোগী, কীটাদি বর্জ্জিত, গুহাসদৃশ নির্ব্বাত আশ্রম স্থাপন। চতুর্থ নিয়ম ঃ—নিত্য স্নানাদি শৌচাবলম্বন পূর্ব্বক পবিত্র পরিধেয় ধারণ; অর্থাৎ আসনের কাঠিন্য তথা শীতাতপ নিবারণের নিমিত্ত অজিনাদি শুদ্ধ পশুলোমজাত বস্ত্র ধারণ। পঞ্চম নিয়ম ঃ—সন্তোষী হইয়া মিতাহার করণ; অর্থাৎ দেশকালসময়ানবচ্ছিন্ন প্রত্যহ মধ্যাহ্ন সময়ে একবার মাত্র, স্বহস্ত পক্ক, অবিরোধী-রসযুক্ত, নিরামিষ হবিষ্য ভোজন। এবং ষষ্ঠ নিয়ম ঃ—অহিংসা, সত্য এবং আস্তেয় বৃত্তি অবলম্বন পূর্ব্বক আপন স্বার্থ সাধন; অর্থাৎ আপন জীবিকা নির্ব্বাহের নিমিত্ত কায়মনবাক্যে কদাচ হিংসা, মিথ্যা অথবা চৌর্য্য বৃত্তির অনুসরণ না করিয়া শুদ্ধান্তঃকরণে যথাযোগ্য পুরুষকার অবলম্বন।

সাধনের অন্তরায়।

যথানিয়মে সাধন-কার্য্যে প্রবৃত্ত হইলেও অনেক সময় অনেক প্রকার অন্তরায় উপস্থিত হইয়া সাধকের চিত্ত বিক্ষিপ্ত করিয়া দেয়। এইরূপে অনেকানেক উত্তমোত্তম সাধকেরও সাধন ভ্রষ্ট হইতে দেখা যায়। সকল প্রকার অন্তরায়ের মধ্যে আলস্য এবং সংশয় প্রধান বলিয়া পরিগণিত হয়। তদ্ভিন্ন কোন নিরূপিত সময়ের প্রতীক্ষা, উদ্দেশ্যবিরহিত কার্য্যের অনুষ্ঠান এবং সাধনেতর কর্ম্মে তৎপরতা সাধন-মার্গে অত্যন্ত অন্তরায় বলা হয়।

দ্বিতীয় অধ্যায়।

অন্নময় শরীর সাধন।

মুঞ্জতৃণ হইতে যেমন ঈষিকাকে পৃথক্ করিতে হয়, তাদৃশ অন্নময় শরীর হইতে প্রাণময় শরীরকে পৃথক্ করিতে তথা অন্নাদি পদার্থের প্রতি অন্নময় শরীরের বহির্ম্মুখী গতি নিরোধ করিতে যে সকল যত্নবিশেষের প্রয়োজন হয়, তৎ সমুদায় অন্ন-ময়-শরীর-সাধন বলা যায়। স্মৃতিবৃত্তির পরিহার অন্নময় শরী-রের প্রধান সাধন। পূর্ব্বে উক্ত হইয়াছে, আমাদের আত্মা অর্থাৎ জীবাত্মা প্রাকৃতিক অন্নময় ক্ষেত্রে অন্নময় শরীরে অবস্থান করে। অন্নময় শরীরে প্রধানতঃ পৃথিবী, জল, অগ্নি, বায়ু এবং আকাশ এই পাঁচ প্রকার পদার্থ বিদ্যমান থাকে ; এবং এইসকল পদার্থে গন্ধ, রস, রূপ, স্পর্শ, এবং শব্দ এই পঞ্চগুণ যথাক্রমে বিশেষরূপে অবস্থান করে। প্রাণময় শরীর প্রাপ্ত আত্মা নিদ্রা-বৃত্তির অনুসরণ করতঃ পৃথিব্যাদি পদার্থসমূহ এবং গন্ধাদি বিষয়-সমূহের ভোগবাসনায় আসক্ত হইয়া ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে উহাদের প্রতি যে আকৃষ্ট হয়, তদ্দারা আমাদের আত্মার অন্নময় শরীর এবং অন্নময় শরীরস্থ পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়ের আবির্ভাব হয়। এই সকল জ্ঞানেন্দ্রিয় আমাদের চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা এবং ত্বক্ নামে প্রসিদ্ধ। জ্ঞানেন্দ্রিয়সমূহ হইতে (পরোক্ষভাবে) হস্ত, পদ, মুখ, উপস্থ এবং পায়ু নামক পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয়ের

সম্ভব হয়। ইন্দ্রিয়সমূহের বশীভূত হইয়া আমাদের আত্মা অন্নময় শরীরে বিভিন্ন অবস্থায় অবস্থান করে। এই সকল অবস্থার মধ্যে জাগ্রত, স্বপ্ন, সুষুপ্তি, মূর্চ্ছা এবং মৃত্যু প্রধান মানা যায়। জাগ্রত অবস্থায় আত্মা আপন অন্নময় শরীরে (যথাসম্ভব) অধিকার প্রাপ্ত হয়; পরন্তু স্বপ্ন এবং সুষুপ্তি আদি অবস্থায় আপন ইচ্ছা না থাকিলেও, যেন কোন এক অমানুষিক শক্তি-কর্ত্তৃক, আমাদের আত্মা আপন অন্নময় শরীরের অধিকার বিষয়ে বঞ্চিত হয়। স্বপ্ন এবং সুষুপ্তি আদি অবস্থায় শারীরিক সুখ-দুঃখাদির কোনরূপ বোধ না হওয়ায়, অনেক সময় এই সকল অবস্থা আমাদের অভিপ্রেত হইলেও, আমাদের আত্মা স্বেচ্ছা অনুসারে এই সকল অবস্থায় আপনাকে পরিবর্ত্তিত করিতে সমর্থ হয় না। বরং আমাদের এই সকল অবস্থান্তর গ্রহণ, কয়েদী-দিগকে স্বল্প সময়ের নিমিত্ত কয়েদের বাহিরে বায়ু সেবন করাই-বার ন্যায় প্রতীত হয়। বস্তুতঃ স্বপ্নাদি অবস্থায় আমাদের আত্মার আপন অন্নময় শরীরে কোন প্রকার আধিপত্য বা স্বত-ন্ত্রতা থাকে না। এতদ্ব্যতীত মৃত্যু অবস্থায়, অনিচ্ছাসত্ত্বেও আমা-দের আত্মা আপন চিরকালপুষ্ট অন্নময় শরীরের অধিকার হইতে একেবারে বঞ্চিত হয়। পরন্তু জীবাত্মার অন্নময় শরীরের ভোগ বাসনা নিবৃত্ত না হওয়ায় পুনর্ব্বার তাহাকে বাধ্য হইয়া অন্নময় শরীর ধারণ করিতে হয়। আত্মার এবংবিধ পুনঃ পুনঃ অন্নময় শরীর ধারণ আমাদের পুনর্জ্জন্ম বলিয়া উক্ত হয়। কোন কয়েদীকে এক কয়েদ হইতে অন্য কয়েদে লওয়া যেমন কয়েদের

প্রবন্ধকারীর অধীন থাকে, তাদৃশ এক অন্নময় শরীর হইতে অন্য অন্নময় শরীরে আমাদের আত্মাকে আনীত করাও সম্পূর্ণরূপে অন্যেরই অধীন থাকে। যাহা হউক যে সকল উপায়ে আমাদের আত্মাকে এক অন্নময় শরীর হইতে অন্য অন্নময় শরীরে আনীত করা হয়, তদ্বিষয়ে যদ্যপি আমাদের আত্মার বোধ থাকিত, তাহা হইলে তাহাকে শরীরান্তর-গ্রহণ-ব্যাপারে আর অন্যের অধীন থাকিতে হইত না। তখন আমাদের আত্মা (বা আমরা) স্বেচ্ছা অনুসারে কোন এক অন্নময় শরীর ত্যাগ করিতে এবং অন্য কোন এক অন্নময় শরীর গ্রহণ করিতে, অথবা অন্নময় শরীরের আশ্রয় না লইয়া স্বচ্ছন্দে বিচরণ করিতে সমর্থ হইতাম।

সূক্ষ্ম বিচারদ্বারা জানা যায়, একমাত্র স্মৃতিবৃত্তির পরিহার করিতে সমর্থ হইলে অন্নময় শরীর অনায়াসে পরিত্যাগ করা যায়। স্বপ্নকালে আমরা আপন আপন অন্নময় শরীরের সকল প্রকার সুখদুঃখে নিরপেক্ষ হইয়া যে অবস্থান করি, তদ্দ্বারা অনুমান করা যায় যে স্বপ্ন বা সুষুপ্তি কালে আমাদের স্মৃতিবৃত্তির স্বতঃই পরিহার হয়। আবার স্বপ্ন এবং সুষুপ্তি অবস্থার সহিত জাগ্রত অবস্থার তুলনা করিলে স্পষ্টরূপে অনুমান করা যায়, যে স্বপ্নাদি কালে একমাত্র শারীরিক নিশ্চলতা ব্যতীত আমাদের অন্য কোনরূপ পরিবর্ত্তন হয় না। অধিকন্তু অনেকানেক সময় অনেকানেক স্মৃতিবৃত্তির নিরোধ করিবার নিমিত্ত আমরা স্বতঃই আমাদের শরীরকে নিশ্চল করি। সুতরাং শরীরের নিশ্চলতায়

যে স্মৃতিবৃত্তির পরিহার করা যায় তাহা আমরা অনায়াসে অনুমান করিতে সমর্থ হই। আবার ইহাও নিশ্চয় হয়, যে অভিলষিত সময় পর্য্যন্ত যদ্যপি আমরা আপন ইচ্ছানুসারে আমাদের শরীরকে নিশ্চলভাবে রাখিতে সমর্থ হই, তাহাহইলে জাগ্রত অবস্থাতেই আমাদের স্মৃতিবৃত্তির-পরিহার সম্ভব হয়। এই কারণবশতঃ কোন এক পদার্থে মনোনিবেশ কালে, শরীর স্থির করিলে, অন্য কোন প্রকার স্মৃতি সহসা আমাদের মানস পথে আসিতে পারে না। সুতরাং স্মৃতিবৃত্তির পরিহার করিতে হইলে, অথবা অন্নময় শরীর অতিক্রম করিতে হইলে, কোন অভিলষিত সময় পর্য্যন্ত আমাদের শরীরকে সম্পূর্ণরূপে নিশ্চল রাখিবার আবশ্যক হয়। শরীরকে নিশ্চল করিতে হইলে শরীর সাধনের আবশ্যক হয়; এবং ইহাকেই অন্নময়-শরীর-সাধন বলা হয়। আবার শরীর অস্বস্থ হইলে কোন প্রকার শরীর-সাধন সম্ভব হয় না বলিয়া, শরীরকে স্বস্থ রাখিবার নিমিত্ত যত্নবান হওয়া বিধেয়। যে সকল উপায় অবলম্বন করিয়া সাধকেরা আপন আপন শরীর স্বস্থ রাখে, তৎ-সমুদায় যোগমার্গে শরীর-শোধন বলিয়া উক্ত হয়।

শরীর শোধন।

পৃথিবী, জল, অগ্নি, বায়ু এবং আকাশ এই পাঁচ প্রকার পদার্থ অর্থাৎ পঞ্চতত্ত্ব আমাদের অন্নময় শরীরের প্রধান উপাদান বলিয়া, এই সকল উপাদানের মধ্যে কদাচ কোন এক বা অধিক

পদার্থের কোন প্রকার বিকার বা স্বল্পাধিক্য হইলে আমাদের শরীর অস্বস্থ হয়। পৃথিবী অথবা আকাশ তত্ত্বের বিকার হেতু শরীর অস্বস্থ হইলে তাহা প্রায় অনিবার্য্য হয়। পরন্তু অগ্নি, জল এবং বায়ু অর্থাৎ পিত্ত কফ এবং বায়ু এই তত্ত্ব ত্রিতয়ের মধ্যে কোন এক বা অধিক পদার্থ বিকৃত হইলে, তদ্দ্বারা যে সকল শারীরিক অস্বস্থতা সম্ভব হয়, তৎসমুদায়ের নিবারণও সম্ভব হইয়া থাকে। বায়ু, পিত্ত এবং কফ আমাদের শরীরে সর্ব্বত্র মিশ্রিতভাবে বিদ্যমান থাকিলেও স্থানবিশেষে ইহারা বিশেষরূপে অবস্থান করে। তন্মধ্যে বায়ুর প্রধান স্থান নাসিকা এবং বৃহদন্ত্র, পিত্তের প্রধান স্থান নেত্রদ্বয় এবং ক্ষুদ্রান্ত্র, কফের প্রধান স্থান কপালকুহরের আবরণ এবং পাকস্থলী। এই সকল স্থান হইয়া বায়ু, পিত্ত এবং কফ সর্ব্ব শরীর হইতে শরীরের বাহ্য প্রদেশে বিস্তৃত হয়। ইহাদিগকে সর্ব্বদা পরিষ্কৃত রাখিলে শরীর স্বস্থ এবং নিরাময় থাকে। এই ছয় প্রধান স্থানকে পরিষ্কৃত রাখিতে যে প্রধান ছয় কর্ম্মের প্রয়োজন হয়, তৎসমুদায় প্রধানতঃ ষট্‌কর্ম্ম বলিয়া উক্ত হয়।

নাসিকা শোধন।

আমাদের উভয় নাসিকায় নাসারন্ধ্রের পশ্চাৎভাগে দুইটি কোমল অর্গল থাকে। যখন যে নাসিকায় শ্বাস-প্রশ্বাসের কার্য্য নিরোধ করিবার আবশ্যক হয় তখন সেই নাসারন্ধ্রের অর্গল স্বতঃই ঈষৎ উচ্চ হয়, এবং বায়ুর গমনাগমন রোধ করে।

একটি অর্গল উন্নত হইলে অন্য অর্গল স্বভাবতঃ বিলীনপ্রায় অবস্থান করে, এবং বায়ুর গমনাগমনের পথ প্রশস্ত হয়। খেচরীমুদ্রা অবলম্বনে জিহ্বাকে বিপরীতগামী করিলে, উক্ত অর্গলদ্বয় উত্তমরূপে অনুভব করা যায়। কপালকুহরস্থ আবরণ হইতে নিঃসৃত শ্লেষ্ম উক্ত অর্গলদ্বয়ে সঞ্চিত হইলে আমাদের নিশ্বাস প্রশ্বাস কার্য্যের অত্যন্ত ব্যাঘাত হয়, এবং তজ্জন্য অনেক প্রকার রোগ হয়। শরীরে অবসাদ, দৈহিক উষ্ণতা এবং মন্দাগ্নি তন্মধ্যে প্রধান। নেতি-কর্ম্ম দ্বারা অর্গলদ্বয়ের শোধন তথা নাসারন্ধ্র পরিষ্কার হয় বলিয়া, এই সকল রোগ অল্প সময়ের মধ্যে উত্তমরূপে নিবারিত হয়।

নেতি কর্ম্ম।

হাঁসপেনের কূইলের ন্যায় স্থূল, স্নিগ্ধ এবং সরল, সূত্র নির্ম্মিত এবং দুই হস্ত পরিমিত একটি দড়ির এক প্রান্তে প্রায় আট অঙ্গুলি-পরিমিত স্থানে মোম মিশ্রিত করিয়া, সযত্নে উক্ত প্রান্ত নাসারন্ধ্রে প্রয়োগ করতঃ খ্‌কার্‌ সহ ধীরে ধীরে মুখ দ্বারা বাহির করিতে হয়। পরে উভয় হস্তে ঐ দড়ির উভয় প্রান্ত ধারণকরতঃ মন্থন রজ্জুর আকর্ষণ প্রসারণের ন্যায় ধীরে ধীরে ইতস্ততঃ করিতে থাকিলে নেতি-কর্ম্ম সাধিত হয়। যে নাসি-কায় শ্বাস-প্রশ্বাসের কার্য্য বিদ্যমান থাকে, প্রথমতঃ সেই নাসিকায় নেতিকর্ম্ম প্রশস্ত হয়। নেতিকর্ম্ম সাধন করিতে থাকিলে অল্প-দিন পরে নেত্র উজ্জ্বল হইতে দেখা যায়।

বৃহদন্ত্র শোধন।

পরিপাকাবশিষ্ট ভুক্ত দ্রব্য ক্ষুদ্রান্ত্র হইতে বৃহদন্ত্রে সঞ্চিত হয়; এবং বায়ুর দ্বারা তাড়িত হইয়া গুহ্যদ্বার দিয়া মলরূপে নির্গত হয়। বৃহদন্ত্রে বায়ুর অল্পতা বা আধিক্য হইলে অর্থাৎ বৃহদন্ত্রে স্থিত বায়ুর বিকার হইলে মলরোধ, সংগ্রহণী, অতিসার, আমাশায় এবং অন্যান্য অনেক প্রকার দুঃখসাধ্য রোগ উপস্থিত হয়। বস্তিকর্ম্ম দ্বারা এই সকল রোগ স্বল্পায়াসে নিবৃত্ত হয়; এবং বৃহদন্ত্র শুদ্ধ হওয়ায় তত্রত্য বায়ুর সাম্যতা সম্পাদিত হয়।

বস্তিকর্ম্ম।

গুহ্য দ্বার দিয়া বৃহদন্ত্রে জল আকর্ষণ করতঃ, বৃহদন্ত্রের সমুদায় অংশ উত্তমরূপে প্রক্ষালন করিয়া উক্ত জল গুহ্য দ্বার দিয়া বাহির করিয়া দেওয়ার নাম বস্তিকর্ম্ম। বস্তিকর্ম্ম সাধন করিতে হইলে প্রথমতঃ নৌলী এবং মূল শোধন ক্রিয়ার আবশ্যক হয়। এই কারণবশতঃ নৌলী এবং মূল শোধন ক্রিয়াকে বস্তিকর্ম্মের পূর্ব্ব সাধন বলা যায়। উদর অপেক্ষাকৃত স্থূল হইলে প্রথমতঃ কতিপয় দিবস প্রত্যহ কেবল মাত্র দুগ্ধের সহিত ভাত আহার করতঃ, সোঁদাল অথবা অন্য কোন মৃদু বিরেচক পদার্থের সেবন করা বিধেয়। পরে উদরের স্থূলতা হ্রাস হইলে, প্রত্যহ প্রাতঃকালে শৌচাদি নিবৃত্ত হইয়া একান্ত স্থানে ত্রিকোণ আসন করিয়া (অর্থাৎ জানুদ্বয়ের উপর হস্ততলদ্বয় যথাক্রমে স্থাপন করতঃ হস্তদ্বয়, উরুদ্বয় এবং উদর ত্রিকোণাকারে রাখিয়া) নাভিমধ্যে

আপন দৃষ্টি স্থাপন করিতে হয়। এই সময় মুখ অথবা নাসিকা দ্বারা উদরমধ্যে-গৃহীত-নিশ্বাস-বায়ুকে উত্তমরূপে পরিত্যাগ করিয়া, নাভিস্থানকে পৃষ্ঠবংশের অভিমুখে (পশ্চিমাভিমুখে) পুনঃ পুনঃ আকষণ করিতে হয়। ইহাকে অগ্নিসার ক্রিয়া বলা যায়। অগ্নিসার ক্রিয়া সাধন করিবার সময় উদরকে কুঞ্চিত করিলে উহার ঠিক মধ্য ভাগে ঊর্দ্ধাধঃ ভাবে দুইটি নল দেখিতে পাওয়া যায়। তৎকালে উদরের অবশিষ্ট ভাগ পশ্চিমাভিমুখী হওয়ায় উদরের সমুদায় অংশ বেয়ালার ন্যায় দৃষ্ট হয়। উক্ত নলদ্বয়কে অগ্র-পশ্চাতে এবং উভয় পার্শ্বে ভ্রামিত করিলে নৌলী ক্রিয়া সাধিত হয়। পরে নাভিমগ্ন জলে উৎকট্ আসনে উপবেশন করিয়া (অর্থাৎ উভয় পদের পদাঙ্গুলিসমূহে মৃত্তিকা স্পর্শ করিয়া, গুহ্যের উভয় পার্শ্বে উভয় পদের উভয় গুল্‌ফ যথাক্রমে সংলগ্ন করতঃ, আবশ্যকমত দক্ষিণ হস্ত দ্বারা কোন এক আলম্বন গ্রহণপূর্ব্বক, সরলভাবে উপবেশন করিয়া) বাম হস্তের মধ্যমাঙ্গুলী তৈল সহ গুহ্য দ্বারে প্রদান করতঃ ধীরে ধীরে গুহ্যাভ্যন্তর শুদ্ধ করিতে হয়। ইহার নাম মূল শোধন অথবা গণেশ ক্রিয়া।

কতিপয় দিবস মূল শোধন করিয়া বস্তিকর্ম্মের সাধন করা বিধেয়। সাধনকালে নাভিমগ্ন জলে উৎকট্ আসনে উপবেশন করিয়া অঙ্গুলী সহ অথবা বৃদ্ধাঙ্গুলী সদৃশ স্থূল, উত্তম ছিদ্রবিশিষ্ট এবং আট অঙ্গুলি-পরিমিত দীর্ঘ একটি স্নিগ্ধ নল যত্নপূর্ব্বক গুহ্যদ্বারে প্রদান করতঃ উহার চারি অঙ্গুলি-পরিমিত অংশ গুহ্য-দেশের বাহিরে অবশিষ্ট রাখিয়া, শ্বাস বায়ু উত্তমরূপে পরিত্যাগ

করতঃ নৌলী ক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিলে নলমধ্য হইয়া বৃহদন্ত্রে জল আকর্ষিত হয়। এই সময় নলের অবশিষ্টাংশ সাবধানে ধরিয়া রাখা বিধেয়। বৃহদন্ত্রে জল আকর্ষিত হইলে গুহ্যদ্বার হইতে নল বাহির করিতে হয়। পরে ত্রিকোণ আসনে আসীন হইয়া নৌলী ক্রিয়া সাধন করিলে আকর্ষিত জল মলাংশের সহিত ক্রমে ক্রমে গুহ্যদ্বার হইয়া বহির্গত হয়। বস্তিমধ্যে জলাকর্ষণ করিলে জলবস্তি, এবং বায়ু আকর্ষণ করিলে বায়ুবস্তি হয়। জলবস্তি করিয়া পুনরায় বায়ুবস্তি করিলে অল্পসময়ে এবং অনায়াসে আকর্ষিত জল নিঃশেষে বহির্গত হয়। বস্তিমধ্যে আকর্ষিত জল কয়েক মিনিট পর্য্যন্ত ধারণ করিতে পারিলে, কোষ্ঠস্থ দূষিত মলের অপনয়ন বিষয়ে বিশেষ উপকার হয়। ভোজনের পর অথবা পূর্ণোদরে বস্তিকর্ম্মের সাধন করা অবিধেয়। বস্তিকর্ম্মের অল্পক্ষণ পরে ভোজন করা বিধেয়। মুগের দাল এবং ভাত বস্তিকর্ম্মানুষ্ঠানকারী সাধকের প্রশস্ত পথ্য বলা হয়। আমাদের শরীর মধ্যস্থ তরল বীর্য্যের আধার গুহ্যাভ্যন্তরস্থা মলবাহী নাড়ীর সহিত সংলগ্নভাবে অবস্থিত থাকায়, বস্তিকালে সময়ে সময়ে অসাবধানতা প্রযুক্ত বীর্য্য-পাতের সম্ভাবনা হয়; পরন্তু প্রথমে বায়ুবস্তি করিয়া জলবস্তি করিলে বীর্য্যপাতের আশঙ্কা হয় না।

নেত্রশোধন।

নেত্রমধ্যস্থ অশ্রু নিঃসরণকারী ছিদ্রসমূহ বিকৃত হইলে, অথবা যে সকল রূপ প্রবাহ সর্ব্বদা আমাদের নেত্রদ্বয়ে পতিত

হয় তাহাদের কোন প্রকার ইতরবিশেষ হইলে, আমাদের নেত্রে নানাপ্রকার রোগ উপস্থিত হয়। নেত্ররোগে সকল প্রকারে আমাদিগকে অশেষযন্ত্রণা ভোগ করিতে হয়। এই কারণবশতঃ নেত্রশোধন করিয়া সর্ব্বদা নেত্রদ্বয় স্বচ্ছ রাখা বিধেয়। ত্রাটক কর্ম্মদ্বারা নেত্রশোধন করা যায়; এবং সকল প্রকার নেত্ররোগ নাশপ্রাপ্ত হয়। অধিকন্তু তত্ত্বশোধনকালে ত্রাটককর্ম্মের বিশেষ আবশ্যক হয়

ত্রাটককর্ম্ম।

যে পর্য্যন্ত নেত্রদ্বয় হইতে অশ্রুপতন না হয় তাবৎকাল নির্নিমেষ লোচনে কোন প্রকার সূক্ষ্ম বস্তুর প্রতি দৃষ্টি স্থাপন করিয়া, স্থিরভাবে অবস্থান করিলে ত্রাটককর্ম্ম হয়। ত্রাটক্-কর্ম্মের সময় সিদ্ধাসনে উপবেশন করা বিধেয়। ত্রাটক্ করিবার পূর্ব্বে এবং পরে নির্ম্মল শীতলজলে নেত্রদ্বয় ধৌত করিলে বিশেষ উপকার হয়। রূপপ্রবাহসমূহে অগ্নি-তত্ত্বের প্রাধান্য বিদ্যমান থাকায়, ত্রাটক্‌কর্ম্মকালীন্ সূক্ষ্ম লক্ষ্য অগ্নি-তত্ত্ব হইতে অতীত পদার্থে অর্থাৎ বায়ু অথবা আকাশ তত্ত্বের প্রাধান্যযুক্ত পদার্থে অর্থাৎ শ্যাম বা কৃষ্ণবর্ণ-বিশিষ্ট পদার্থে নিরূপিত হওয়া বিধেয়। একটি পরিষ্কৃত আরসী সম্মুখে রাখিয়া তন্মধ্যে প্রতি-ফলিত নিজ নেত্রমধ্যস্থ কৃষ্ণবিন্দু প্রতি ত্রাটক্‌কালে নেত্র স্থির করিলে, প্রথম সাধনকালে অনেক উপকার হয়। নেত্রদ্বয় অশ্রুপূর্ণ হইলে তৎক্ষণাৎ নেত্রনিমীলন করতঃ কিছুক্ষণ পর্য্যন্ত

নেত্রোন্মীলন না করাই প্রশস্ত। প্রাতঃকাল ত্রাটক্‌কর্ম্মসাধনের প্রশস্ত সময়। ত্রাটককর্ম্মদ্বারা যেমন নেত্র স্থির করা যায়, তদ্রূপ মনেরও একাগ্রতা সাধিত হয়। অধিকন্তু ত্রাটক্‌কর্ম্মে পারদর্শী হইলে অনেক প্রকার বিচিত্রকার্য্য সম্পাদন করা যায়।

ক্ষুদ্রান্ত্রশোধন।

স্নিগ্ধ ভুক্ত পদার্থসমূহ পাকস্থলী হইতে ক্ষুদ্রান্ত্রে গমন করে, এবং পিত্তের সহিত মিলিত হইয়া দুগ্ধবৎ একপ্রকার রসে পরিণত হয়। এই রস ক্ষুদ্রান্ত্রের আবরণস্থিত অতি সূক্ষ্মা নাড়ীসমূহদ্বারা শোষিত হইয়া শরীর পোষণকার্য্যে ব্যাপৃত হয়। কোন কারণবশতঃ পিত্তের অল্পাধিক্য হইলে ক্ষুদ্রান্ত্রে পরিপাক কার্য্যের অত্যন্ত বিঘ্ন উপস্থিত হয়। যে সকল পদার্থ ভোজন করিলে তাহারা ক্ষুদ্রান্ত্রস্থিত নাড়ীসমূহে অশোষিত হইয়া, কেবলমাত্র অপরিবর্ত্তিতভাবে গুহ্যদ্বারে আনীত হয়, তদ্দ্বারা পিত্ত-প্রকোপ শান্ত হয় বলিয়া, চিকিৎসকগণ অনেক প্রকার বিরেচক পদার্থের প্রয়োগ করেন। পিত্ত-প্রকোপ নিবারিত না হইলে সর্ব্বাঙ্গে পিত্ত চালিত হইয়া শরীর বিবর্ণ করিয়া দেয়। পাণ্ডু, কামলা, জ্বর, যকৃৎ এবং অন্যান্য অনেক প্রকার শারীরিক দুঃখ ইহা হইতে উপস্থিত হয়। বহিষ্কৃত ধৌতি কর্ম্মদ্বারা এই সকল রোগ নিবারিত হয়। ইহা দ্বারা পিত্ত প্রশমিত হয় এবং ক্ষুদ্রান্ত্রের শোধন করা যায়।

বহিষ্কৃত ধৌতি কৰ্ম্ম।

বহিষ্কৃত ধৌতিকৰ্ম্ম অনেক প্রকার; তন্মধ্যে বাতসার এবং বারিসার ধৌতি প্রধান বলিয়া পরিগণিত হয়। বাতসার বহিষ্কৃত ধৌতিকে বায়ুধৌতি বলা যায়। মুখদ্বারা বায়ুপানকরতঃ গুহ্যদ্বার দিয়া ঐ বায়ু পরিত্যাগ করিলে বায়ুধৌতিকৰ্ম্ম সম্পাদিত হয়। অশ্বাসনে অথবা মণ্ডূকাসনে অথবা বালকদিগের হামাদিবার সময় যেরূপে শরীরস্থাপন হয় তাদৃশ আসনে উপবেশন করিয়া (অর্থাৎ হাঁটু দুইটি এবং কনোই দুইটি ভূতলে রাখিয়া, সমস্ত শরীর সরলভাবে অশ্বাদির ন্যায় স্থাপন করতঃ) মুখদ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক ধীরে ধীরে পান করিতে হয়। নিশ্বাস লইবার সময় শ্বাস বায়ু স্বতঃই মুখ অথবা নাসিকা হইয়া ফুস্ ফুস্ মধ্যে গমন করে এবং তৎক্ষণাৎ স্বতঃই প্রত্যাবৃত্ত হয়; পরন্তু যত্নপূর্ব্বক বায়ুপান করিলে ঐ বায়ু ঈষৎ শব্দসহ পাকস্থলী মধ্যে গমন করে, এবং ইহা প্রশ্বাস বায়ুর ন্যায় তৎক্ষণাৎ প্রত্যাবৃত্ত হয় না। মুখনিঃসৃত লালার ঘুঁট লইবার সময় অথবা অল্প অল্প চা পান করিবার সময় যেরূপ উপায় অবলম্বন করা যায় সেইরূপে বায়ুর ঘুঁট লওয়ার নাম বায়ুপান। বায়ু পানদ্বারা উদর পূর্ণ করিয়া উক্ত আসনে অথবা সিদ্ধাসনে কিয়ৎক্ষণ স্থিরভাবে অবস্থান করিলে, অথবা বামপার্শ্বে নিশ্চলভাবে শয়ন করিয়া থাকিলে, পাকস্থলী মধ্যস্থ বায়ু ধীরে ধীরে ক্ষুদ্রান্ত্র পরিভ্রমণ করতঃ বৃহদন্ত্র হইয়া গুহ্যদ্বারে গমন করে; এবং আমাদের বিনা

আয়াসে বহির্গত হয়। পাকস্থলী হইতে ক্ষুদ্রান্ত্রে প্রবেশ-কালে যকৃৎস্থান হইতে নিঃসৃত পিত্ত বায়ুর উপর পতিত হয়, এবং বায়ুর সহিত বৃহদন্ত্রে তাড়িত হয়। সুতরাং তদ্দ্বারা পিত্ত-বিকার শান্ত হয় এবং ক্ষুদ্রান্ত্রের শোধন করা যায়। অধিকন্তু বৃহদন্ত্রস্থিত মল বায়ুকর্ত্তৃক তাড়িত হইয়া গুহ্য দেশে গমন করে এবং তৎক্ষণাৎ কোষ্ঠবদ্ধতা নিবারিত হয়। এই ক্রিয়াসাধন করিবার অব্যবহিত পরে উত্তমরূপ ক্ষুধার উদ্রেক হয়। সাত-দিবস পর্য্যন্ত প্রত্যহ নিয়মিত রূপে বায়ুধৌতি করিলে অজীর্ণ, অম্লশূল, অতিসার, এবং সংগ্রহণী রোগ উত্তমরূপে প্রশমিত হয়। **কলেরা রোগে** এই ক্রিয়া মন্ত্রশক্তির ন্যায় কার্য্যকারী হয়। ধারণ করিয়া রাখিবার তারতম্যানুসার শরীরমধ্যস্থ সকল প্রকার রোগ একমাত্র বহিষ্কৃত ধৌতিদ্বারা যত শীঘ্র প্রশমিত হয় তাদৃশ অন্য কোন উপায়ে সম্ভব হয় বলিয়া মনে হয় না।

বারিসার বহিষ্কৃত ধৌতিকে সঙ্খ-প্রক্ষালন বলা যায়। প্রাতঃকালে শৌচে যাইবার অব্যবহিত পূর্ব্বে উত্তমরূপে লবণ-মিশ্রিত ঈষদুষ্ণ জল যথাসাধ্য পান করিয়া, অথবা লবণ সহ হরিতকী চূর্ণ সেবন করতঃ ঈষদুষ্ণ জল পান করিয়া শৌচাদি-নিবৃত্ত হইতে হয়। পরে পুনর্ব্বার স্বেচ্ছামত ঈষদুষ্ণ জল পান করিলে অল্প সময়ের মধ্যে উক্ত জল পাকস্থলী এবং অন্ত্রসমূহ পরিভ্রমণ করতঃ গুহ্যদ্বার দিয়া বহির্গত হয়। এই কার্য্যে নৌলী ক্রিয়ার আবশ্যক হয়। পূর্ব্বোক্ত বাতসার বহিষ্কৃত ধৌতির ন্যায় বারিসার বহিষ্কৃত ধৌতিদ্বারা পিত্ত-প্রকো-

পের এবং অন্যান্য অনেক প্রকার রোগের শান্তি হয়। ক্ষুদ্রান্ত্র শোধনের নিমিত্ত বারিসার বহিষ্কৃত ধৌতি সর্ব্বতোভাবে প্রশস্ত বলা যায়। এই কর্ম্ম সাধনের অব্যবহিত পরে মুগের দালসহ খিচড়ী সেবন করা বিধেয়।

কপাল কুহর শোধন।

নাসারন্ধ্র হইতে গলশুণ্ডের উপরিভাগ পর্য্যন্ত যে একটি গুহাসদৃশ স্থান আছে তাহার নাম কপালকুহর। শীতউষ্ণ অথবা পানভোজনের ইতরবিশেষ হইলে কপালকুহরের আবরণ বিকৃত হওয়ায় তথা হইতে শ্লেষ্মসমূহ নিঃসৃত হইতে থাকে। সময়ে সময়ে ইহার পরিমাণ এত অধিক হয় এবং কপালকুহরের আবরণ এতাদৃশ বিকৃত হয় যে তন্নিঃসৃত কফসমূহ দুর্গন্ধযুক্ত হয় এবং তথায় দুঃসাধ্য রোগের প্রাদুর্ভাব হয়। ইহা হইতে শিরঃ-পীড়া এবং কাশরোগ উৎপন্ন হয়। কপালকুহর শোধন করিতে পারিলে এই সকল রোগের আক্রমণ হইতে অনায়াসে অব্যাহতি লাভ করা যায়। কপাল ভাতিকর্ম্ম দ্বারা কপালকুহর শোধন করা যায়। কপাল ভাতিকর্ম্মের সাধন করিলে নেতিকর্ম্মের সাধন করিবার আবশ্যক থাকে না।

কপাল ভাতি কর্ম্ম।

নাসারন্ধ্র দিয়া জল আকর্ষণপূর্ব্বক আকর্ষিত জল মুখ দিয়া পরিত্যাগ করিলে ; তথা মুখ দিয়া জল আকর্ষণপূর্ব্বক নাসারন্ধ্র দিয়া ঐ জল পরিত্যাগ করিলে কপাল ভাতি কর্ম্ম সাধন করা

হয়। কপালভাতি করিবার সময় আকর্ষিত জলের বেগ অনুসার কপালকুহরের আবরণস্থিত কফমলাদি পদার্থ পরিষ্কৃত হইয়া জলের সহিত বহিষ্কৃত হয়। পরে ঈষদুষ্ণ ঘৃত বা তৈলের সহিত কপালভাতি করিলে কপালকুহর শোধন করা যায়। ইহাদ্বারা দুঃসাধ্য কফরোগ অনায়াসে প্রশমিত হয়। নাসাপানকালে কপালভাতির কার্য্য হয়, সুতরাং প্রত্যহ প্রাতঃকালে নাসাপান করিলে, দুঃসাধ্য শিরঃপীড়া অল্পদিনে নিবারিত হয়। এই ক্রিয়ার সাধনে অভ্যস্ত থাকিলে নেত্রজ্যোতিঃ বৃদ্ধি হয়; এবং কখন নেত্ররোগ হইবার সম্ভাবনা থাকে না। এই ক্রিয়ার সাধন ত্রাটক্ সাধনেরও অনেক সাহায্য করে।

পাকস্থলী শোধন।

ভোজনকালে ভুক্ত অন্নজলাদি পদার্থ প্রথমতঃ উদরের যে স্থানে সঞ্চিত হয় তাহাকে পাকস্থলী বলা যায়। পাকস্থলীর মধ্যে ভুক্তান্নের পরিপাক ক্রিয়া আরম্ভ হয়। অতিভোজন, অল্পভোজন, এককালে বিরোধী-রস যুক্ত পদার্থের ভোজন এবং অযথা সময়ে ভোজন হেতু পাকস্থলীর গাত্র মধ্যস্থ রস নিঃসারক ছিদ্র সমূহের যে সকল বিকার উপস্থিত হয়, তদ্দ্বারা অজীর্ণ, অম্লশূল প্রভৃতি নানা প্রকার রোগ উৎপন্ন হয়। ইহা হইতে ক্রমশঃ জ্বর, প্লীহা এবং যকৃৎ আদির বিকার হইয়া থাকে। অনেক সময় ঔষধ সেবন দ্বারা এই সকল রোগের অপনয়ন হইলেও, ক্ষুৎপিপাসার নিবৃত্তির ন্যায় উহারা কিছুদিনের জন্য নিবৃত্ত থাকিয়া পুনরাবৃত্ত

হয়। তদ্দ্বারা শরীর অত্যন্ত হীনবল হয়, এবং ম্যালেরিয়া আদি রোগের আধারস্বরূপ হয়। পাকস্থলী শোধন করিলে এই সকল রোগ উত্তমরূপে নিবারিত হয়। কয়েক প্রকার ধৌতি কর্ম্মদ্বারা পাকস্থলী শোধন করা যায়। কেবলমাত্র পাকস্থলী শোধন করিয়া বিধিপূর্ব্বক ভোজন করিলে অভ্যাসীদিগকে অন্যান্য কর্ম্মের সাধন করিতে হয় না।

ধৌতিকর্ম্ম।

ধৌতিকর্ম্ম বস্তুতঃ অনেক প্রকার ; তন্মধ্যে বাসধৌতি এবং বারিধৌতি প্রধান মানা যায়। বাসধৌতির নিমিত্ত চারি অঙ্গুলি-বিস্তৃত এবং পঞ্চদশ হস্ত দীর্ঘ, মলমল বা অন্য কোন সূক্ষ্ম এবং স্নিগ্ধ বস্ত্র চিনি মিশ্রিত দুগ্ধে ভিজাইয়া, পরে এক প্রান্ত অঙ্গুলী সহ জিহ্বামূলে স্থাপন করিয়া ধীরে ধীরে ঐ বস্ত্র গ্রাস করিতে হয়। বাহির করিবার সুবিধার নিমিত্ত বস্ত্রের একহস্ত পরিমিত অংশ অবশিষ্ট রাখিতে হয়। প্রথম সাধনকালে ২। ৪ দিন বমন বেগ হইয়া বস্ত্র বাহির হইয়া পড়ে ; পরন্তু পুনঃ পুনঃ যত্ন করিলে এবং ২। ১ হস্ত অধিক বস্ত্র প্রত্যহ যথানিয়মে গ্রাস করিতে থাকিলে, কাহার ৭। ৮ দিবসে, কাহারও বা ১৫। ১৬ দিবসের সাধনে এই কার্য্যে অভিজ্ঞতা হয়। যথাসম্ভব বস্ত্রাংশ গ্রাস করিয়া প্রায় অর্দ্ধঘণ্টা কাল উহাকে উদরের মধ্যে রাখিয়া, সময়ে সময়ে উদর সঞ্চালন অর্থাৎ নৌলীক্রিয়া করিতে থাকিলে, পাকস্থলীর গাত্রস্থ সমস্ত দূষিত পদার্থ উক্ত বস্ত্রে সংশ্লিষ্ট হয় ;

পরে ধীরে ধীরে সযত্নে ঐ বস্ত্র বাহির করা বিধেয়। এই সময় কোন প্রকার অসুবিধা বোধ করিলে, বায়ুপানসহ বহিস্থ বস্ত্রাংশ আকর্ষণ করতঃ অল্পায়াসে ক্রমে ক্রমে সমুদায় বস্ত্র বাহির করা যায়। পাকস্থলীস্থিত দুষ্ট অম্ল এবং তিক্ত পদার্থ বস্ত্রের সহিত বাহির হয়। অভ্যাসের দৃঢ়তা অনুসার চারি-অঙ্গুলী হইতেও অধিক বিস্তৃত বস্ত্র গ্রাস করা যায়। বাসধৌতি করিবার অব্যবহিত পরে ঈষৎ উষ্ণ ঘৃত এবং গোলমরিচ চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া লেহন করিলে পাকস্থলী শুদ্ধ হয়। বস্ত্রগ্রাসকালে কোনরূপ শীঘ্রতা, অথবা বস্ত্র বাহির করিবার সময় কোনরূপ অনবধানতা, অথবা অন্য প্রকার উপায় অবলম্বন কদাচ উচিৎ নহে।

বারিধৌতির অন্য নাম কুঞ্জর কর্ম্ম। হস্তিসকল শুণ্ডদ্বারা জলপান করিয়া যেমন স্বেচ্ছানুসার ঐ জল বাহির করে, তাদৃশ জলপান করিয়া স্বেচ্ছানুসার সেই জল বাহির বা বমন করার নাম কুঞ্জর কর্ম্ম। লবণমিশ্রিত ঈষদুষ্ণ প্রায় দুই সের জল পান করিয়া ১৫। ১৬ মিনিট পরে, পূর্ব্বোক্ত ত্রিকোণাসনে আসীন হইয়া উর্দ্ধমুখে উর্দ্ধশক্তিকে বক্ষমধ্যে আকর্ষণকরতঃ মধ্যশক্তিকে উর্দ্ধ করিলে, এবং পুনঃ পুনঃ কয়েকবার পর্য্যন্ত এইরূপ করিতে থাকিলে পাকস্থলী উত্তমরূপে আলোড়িত হয়, ও তত্রত্য দুষ্ট কফ মলাদি পদার্থ জলের সহিত মিলিত হইয়া বমনরূপে নিঃসৃত হয়। বমনকালে যখন অত্যন্ত অম্ল অথবা তিক্তরসের অনুভব হয় তখন পুনর্ব্বার জলপান করা বিধেয়। পরে পুনর্ব্বার এই জল বমন করিতে থাকিলে অম্ল বা তিক্তরসের জন্য কোনরূপ

দুঃখ বোধ হয় না। কুঞ্জর কর্ম্মদ্বারা পাকস্থলী উত্তমরূপে পরিষ্কৃত হয়। জলপান করিয়া বায়ুপান করিলে কুঞ্জরকর্ম্মের সাধন অল্পায়াস সাধ্য হয়। সাধনান্তে ঈষদুষ্ণ ঘৃত গোলমরিচ-চূর্ণসহ লেহন করিলে বিশেষ উপকার হয়। নতুবা পাকস্থলী বিকৃত হইবার সম্ভাবনা থাকে। কুঞ্জরকর্ম্ম করিবার অব্যবহিত পরে ভোজন করা বিধেয় নহে। অধিকন্তু লবণাক্ত পদার্থ ভোজন করিলে অনিষ্টের সম্ভাবনা হয়। দুধ এবং ভাত কুঞ্জর কর্ম্মের সাধনকালে প্রশস্ত পথ্য মানা যায়।

মূত্রাশয় শোধন।

ষটকর্ম্মের সাধন ব্যতীত অন্যান্য শরীরাংশের শোধন নিমিত্ত কতিপয় কর্ম্ম নির্দ্দিষ্ট থাকে। তন্মধ্যে কতকগুলি অত্যন্ত সাধারণ; যথা—দন্ত শোধন, জিহ্বা শোধন ইত্যাদি। অবশিষ্ট কর্ম্মসমূহের মধ্যে মূত্রাশয় শোধন বিশেষ উল্লেখযোগ্য। উপস্থমূলের কিঞ্চিৎ ঊর্দ্ধে মূত্রাশয় অবস্থিত। মূত্রাশয়ের নিম্ন মুখ হইতে একটি নল নির্গত হইয়া, অর্দ্ধবৃত্তাকারে অণ্ডকোষের মূলভাগস্থ উপস্থস্থান পর্য্যন্ত বিদ্যমান হইয়া ক্রমে সরলভাবে উপস্থের অগ্রভাগ পর্য্যন্ত বিস্তৃত থাকে। এই নল হইয়া মূত্রাশয় হইতে সঞ্চিত মূত্র প্রস্রাবরূপে নিঃসৃত হয়। পান ভোজনের অযথা ব্যবহার জন্য অর্থাৎ অতিরিক্ত লবণ, মরিচ এবং অম্লরসের সেবন জন্য মূত্রে পিত্তাদি পদার্থের আধিক্য হওয়ায়, মূত্রাশয়ের আবরণ তথা মূত্র প্রস্রাবক নলমুখ বিকৃত হয়; এবং নানা

প্রকার প্রমেহ ও গণরিয়া আদি রোগের প্রাদুর্ভাব হয়। অধিকন্তু মূত্রাশয়ের বহির্ভাগে কিঞ্চিৎ নিম্নে মূত্রপ্রস্রাবক নলের নিম্ন দেশে চারিটি অতি সূক্ষ্ম-বীর্য্যবাহী নাড়ীর মুখ বিদ্যমান থাকায়, মূত্রবাহী নলের বিকার অনুসার ইহাদেরও বিকার হয়। এই বিকারের ফলে শুক্রতারল্য এবং স্বপ্নদোষ আদি নানা প্রকার রোগের সম্ভব হয়। মূত্রপ্রস্রাবক নল তথা মূত্রাশয় শোধন করিলে ঐই সকল রোগের উপশম হয়। বজ্রোলী কর্ম্মদ্বারা মূত্রাশয় এবং মূত্রপ্রস্রাবক নল উত্তমরূপে শোধন করা যায়।

বজ্রোলীকর্ম্ম।

হাঁস পেনের কূইলের ন্যায় স্থূল, চতুর্দ্দশ অঙ্গুলি পরিমিত দীর্ঘ, স্নিগ্ধ, সুচিক্কণ, ছিদ্রবিশিষ্ট এবং একপ্রান্তে অর্দ্ধবৃত্তাকারে বক্রিত একটি নল, তৈলসহ ধীরে ধীরে উপস্থমধ্যে পরিচালিত করিয়া, যখন উহার বক্রিকৃত প্রান্তস্থ মুখ মূত্রাশয়ে উপস্থিত হয় বলিয়া অনুমান করা যায়, তখন বস্তি ক্রিয়ায় আবশ্যকীয় নৌলী ক্রিয়া করিলে, নলমধ্য হইয়া মূত্রাশয়ে জলীয় পদার্থ আকর্ষিত হয়। ইহার নাম বজ্রোলীমুদ্রা বা বজ্রোলীকর্ম্ম। রোগানুসার জল, ঘৃত এবং তৈলাদি পদার্থ অথবা কলমিসোরা, সোহাগা এবং ফিটকারী আদি পদার্থ মিশ্রিত ঈষদুষ্ণ জল মূত্রাশয়ে পুনঃ পুনঃ আকর্ষণ এবং প্রস্রবণ করিলে মূত্রাশয় শোধন করা যায়।

শরীর শোধনে যোগাঙ্গসাধন।

অতি ভোজন এবং ব্যভিচার বৃত্তির চরিতার্থ করিবার নিমিত্ত শরীর শোধনোক্ত কর্ম্মসমূহের সাধন করিলে, শরীরে অন্যান্য অনেক প্রকার এতাদৃশ রোগের সম্ভাবনা হয় যে তৎসমুদায় কোন প্রকারে নিবারিত হয় না। অন্নময় শরীরে অবস্থান কালে সাংসারিক নানাপ্রকার ভোগ্য পদার্থের প্রতি আমাদের যে সকল স্বভাবসুলভ প্রবৃত্তি হয়, তৎসমুদায়ের অল্পতা করিবার নিমিত্ত নিরাময় শরীরেও সাধকদিগের ষট্‌কর্ম্ম সাধন করিবার আবশ্যক হয়। বিধি পূর্ব্বক ষট্‌কর্ম্ম সাধন করিলে সাধকদিগের শরীরে কয়েক প্রকার উত্তম লক্ষণ লক্ষিত হয়। তন্মধ্যে আহারের এবং মলের অল্পতা, শরীরে কৃশতা, বদনে প্রসন্নতা এবং নিরোগিতা প্রধান বলা যায়। অধিকন্তু ষট্‌কর্ম্ম সাধনদ্বারা উত্তমরূপে শরীর শোধন করিলে আমাদের শরীর আসন প্রাণায়ামাদি অন্যান্য সাধন সমূহের উপযোগী হয়। ষট্‌কর্ম্ম সাধনে কৃতকৃত্য না হইয়া অন্যান্য সাধনে প্রবৃত্ত হইলে যদ্যপি কোন প্রকার পীড়া উপস্থিত হয়, তখন সাধন পথ একেবারে কণ্টকিত হয়।

তৃতীয় অধ্যায়।

শরীর সাধন।

শরীর-শোধন করিয়া শরীর-সাধন বিষয়ে যত্নবান হওয়া বিধেয়। অন্নময় শরীর অতিক্রম করিবার নিমিত্ত যে সকল যত্নবিশেষের অবলম্বন করা যায়, তৎসমুদায় শরীর সাধন নামে অভিহিত হয়। অন্নময় শরীরের সহিত প্রাণময় শরীরের যে সকল সম্বন্ধ থাকে, তৎসমুদায় নিরোধ করিলে অন্নময় শরীর অতিক্রম করা যায়। প্রাত্যহিক স্বপ্ন এবং সুষুপ্তি কালে আমরা আমাদের অন্নময় শরীর অতিক্রম করিয়া অবস্থান করি বলিয়া, আমরা অনায়াসে অনুমান করিতে সমর্থ হই। আবার স্বপ্ন এবং সুষুপ্তিকাল একমাত্র আমাদের শারীরিক নিশ্চলতা হইতে সম্ভূত হয় বলিয়া স্পষ্টরূপে প্রতীয়মান হয়। সুতরাং আপন অভি-লষিত সময়ের নিমিত্ত শরীরকে সম্পূর্ণরূপে নিশ্চল করিবার যত্নবিশেষকে শরীর সাধন বলা যায়।

আসন।

আমাদের প্রাণময়াদি শরীরসমূহ অন্নময় শরীরে অবস্থান করে বলিয়া অর্থাৎ তারে বিদ্যুৎ অথবা উত্তপ্ত লৌহদণ্ডে অগ্নির ন্যায় অন্নময় পদার্থ দ্বারা নির্ম্মিত আমাদের এই অন্নময় শরীরে আমাদের প্রাণময়, মনময়, বিজ্ঞানময় এবং আনন্দময় শরীর

কোন না কোন রূপে অধিষ্ঠিত থাকায়, আমাদের অন্নময় শরীরকে প্রাণময়াদি শরীরের আধার বলা যায়। আধার পদার্থের অন্য নাম আসন। কম্বল, অজিনাদি পদার্থ এবং নিবাসস্থান আধার স্থানীয় বলিয়া সর্ব্বত্র আসন নামে প্রসিদ্ধ হয়। আধার বলিয়া যোগ সাধন কার্য্যে অন্নময় শরীরকে প্রাণময়াদি শরীরের আসন বলা যায়।

আসন প্রকরণ।

কার্য্যানুরোধে আমাদের শরীরকে অনেক সময় অনেক প্রকারে স্থাপন করিবার আবশ্যক হয়। অর্থাৎ নিদ্রা যাইবার সময় আমাদের শরীর যেরূপে অবস্থিত হয়, ভোজন করিবার সময় তাহা হইতে অন্যরূপে, আবার লিখন পঠনাদি সময়ে তাহা হইতে ভিন্ন ভিন্ন রূপে স্থাপিত হয়। শরীর সংস্থাপনের ভিন্নতা অনুসার আমাদের শরীর বা আসন অনেক প্রকারে দৃষ্ট হয়। এতদ্ব্যতীত কোন ব্যক্তি অথবা কোন বস্তুবিশেষের কোন বিশেষ অবস্থানের অনুকরণ করিয়া আমরা আপন শরীর স্থাপন করিলে, আমাদের আসন তৎকালে তত্তদাখ্য আসন নামে অভিহিত হয়। এইরূপে ভুজঙ্গাসন, ময়ূরাসন, মণ্ডূকাসন, পদ্মাসন এবং সিদ্ধাসন প্রভৃতি অনেক প্রকার আসন হয়।

যোগীদিগের আসন।

অন্নময়াদি শরীর অতিক্রম করিয়া প্রাণময়াদি শরীরে অব-স্থান করায়, যোগীদিগের শরীর বা আসন মৃতশরীরের ন্যায়

নিশ্চল থাকে। নির্ব্বাত স্থানে দীপশিখা যেমন চঞ্চল হয় না, অথবা দৃঢ়রূপে স্থাপিত স্তম্ভ যেমন কোনমতে ইতস্ততঃ হয় না, তাদৃশ স্বেচ্ছামত সময় পর্য্যন্ত যোগীদিগের শরীরে কোন প্রকার স্পন্দন অনুভূত হয় না। আসনে উপবিষ্ট যোগী দর্শক-বৃন্দের সম্মুখে সম্পূর্ণরূপে জড়পদার্থবৎ প্রতীত হয়। পক্ষিগণ নির্ভয়ে তাঁহার উপর নৃত্য করে। মুষিকাদি অত্যন্ত সাবধান অন্যান্য জীব তাঁহার সর্ব্ব শরীরে স্বচ্ছন্দে বিচরণ করিতে অণুমাত্র কুণ্ঠিত হয় না। গলদেশে প্রদত্ত মৃতসর্প ঋষিপ্রবর শমীকের ধৈর্য্যচ্যুতি সম্পাদনে অসমর্থ হইয়াছিল। মহামুনি বাল্মিকির সর্ব্বাঙ্গে বল্মিক আশ্রয় করিয়াছিল। অধিকন্তু আমাদের শরীরের কোন অংশ অধিক সময় পর্য্যন্ত একরূপে অবস্থিত হইলে, যেমন বিকৃত হয় এবং তজ্জন্য আমাদের অনেক প্রকার দুঃসহ যন্ত্রণা বোধ হয়, যোগীরা তাদৃশ যন্ত্রণা বোধ না করিয়া বরং পরম সুখে অবস্থান করে।

আসন-সাধন।

যথাবিধি শরীর স্থাপন করতঃ কোন নিরূপিত সময় পর্য্যন্ত হঠকারিতাদ্বারা স্থিরভাবে উপবেশন করার নাম আসন-সাধন। নিরন্তর অভ্যাস আসন-সাধনের প্রধান উপায়। সাধকদিগকে আসন-সাধন কালে অত্যন্ত সাবধান থাকিবার আবশ্যক হয়। শরীরের কোন অংশ বিন্দুমাত্র স্পন্দিত হইলে আসন-সাধনের নিয়ম ভঙ্গ হইল জানা উচিত। আবার এরূপভাবে শরীর স্থাপন

করিতে হয়, যেন তদ্দারা দীর্ঘকাল পর্য্যন্ত নিশ্চলভাবে অবস্থিত থাকিয়াও কোনরূপ দুঃখ বোধ না হয়।

আসন-সাধনে অন্তরায়।

তীর্থ-পর্য্যটন এবং দেশ ভ্রমণ আদি কার্য্যে নিরন্তর ব্যাপৃত থাকিলে, আসন-সাধন কার্য্যে অত্যন্ত অন্তরায় হয়। অনিয়মিত নিবাসস্থান, অন্যের সহিত অবস্থান, আশ্রম মধ্যে অন্যের প্রবেশ, মশক এবং মক্ষিকা প্রভৃতি জীবের উৎপীড়ন, অসমতল তথা অনম্র স্থানে উপবেশন এবং অযথা অঙ্গসঞ্চালন, আসন-সাধন কার্য্যে দ্বিতীয় অন্তরায়। এতদ্ব্যতীত অবিচার পূর্ব্বক স্বেচ্ছানুসার অনুপযুক্ত নিয়মে তথা বিভিন্ন প্রকারে উপবেশন আসন-সাধনের তৃতীয় অন্তরায়। কোন এক প্রকার অন্তরায় বিদ্যমান থাকিলে আসন-সাধন কদাচ সম্ভব হয় না।

আসনের অস্থিরতা।

প্রাণময় শরীর হইতে নির্গত বহির্ম্মুখী প্রাণ-প্রবাহসমূহ অন্নময় শরীরে উপস্থিত হইয়া আমাদের শরীরের অস্থিরতা সম্পাদন করে। দীর্ঘকাল পর্য্যন্ত কোন বহির্ম্মুখী প্রাণ-প্রবাহের অত্যন্ত ব্যবহার দ্বারা অঙ্গবিশেষে পরমাণুসমূহের যথাযোগ্য অবস্থান বিপরীত ভাবাপন্ন হইলে, তদপনয়ন কার্য্যে আমাদের শরীরে অন্যপ্রকার অস্থিরতা উৎপন্ন হয়। ভ্রমণকারীদিগের পদ, তন্তুবায়দিগের হস্ত, কৃষকদিগের হস্ততল, গায়কদিগের কণ্ঠ এবং অন্যান্য বিশেষ বিশেষ ব্যবসায়ীদিগের বিশেষ বিশেষ অঙ্গ,

এই কারণবশতঃ যেমন সাধারণ অঙ্গ হইতে অন্যরূপ দৃষ্ট হয়, তাদৃশ উহাদের অস্থিরতা অত্যন্ত প্রবল হয়। পূর্ব্বাভ্যস্ত অঙ্গ-সঞ্চালন হেতু শরীরস্থ বিক্ষেপপ্রাপ্ত পরমাণুসমূহ, উপবেশন কালে হস্তপদাদি অঙ্গবিশেষকে সময়ে সময়ে বিনা প্রয়োজনে সঞ্চালিত করিতে থাকে। এবম্বিধ অঙ্গসঞ্চালন সাধারণতঃ মুদ্রাদোষ নামে অভিহিত হয়। এতদ্ব্যতীত আসন সাধনকালে অল্প সময়ের মধ্যে লৌহ পরমাণু সমূহের চুম্বকত্ব প্রাপ্তির ন্যায়, শরীরস্থ পরমাণুসমূহের বৈষম্য নষ্ট হইতে আরম্ভ হয় বলিয়া তৎকালে অঙ্গসঞ্চালনের আবশ্যক হয়। যে পর্য্যন্ত আসন সিদ্ধ না হয় তাবৎকাল আসন সাধন সময়ে এবম্বিধ অঙ্গসঞ্চালন সকলের পক্ষে স্বাভাবিক দৃষ্ট হয়।

আসন স্থির করিবার উপায়।

আসন সাধনকালে যখন শরীরে অস্থিরতা উপস্থিত হয় এবং তজ্জন্য যন্ত্রণা বোধ হয়, তখন কয়েক দিবস ঈষদুষ্ণ ঘৃত অথবা তৈলাদি পদার্থ যন্ত্রণার উপর মর্দ্দন করিলে বিশেষ উপকার হয়। যথাসনে উপবেশন পূর্ব্বক ঈষদুষ্ণ বালুকাস্তূপে আপন নাভিদেশ পর্য্যন্ত আবৃত করিয়া অবস্থিত হইলে যন্ত্রণার নিবৃত্তি হয়। অথবা ঈষদুষ্ণ জলপূর্ণ পাত্রে যথাসনে উপবেশন করিয়া অনেক সময় আসনের অস্থিরতা নিবারণ করা যায়। আপন গুরুদত্ত মন্ত্রের সহিত মালাজপে প্রবৃত্ত থাকিলে অল্পদিনের মধ্যে আসনের অস্থিরতা নিবৃত্ত হয়।

আসনকালে অঙ্গবিন্যাস।

স্বেচ্ছামত শরীর স্থাপনে প্রবৃত্ত হইলেও আসনকালের অস্থিরতা নিবারণ করা এক প্রকার অসম্ভব হয়। ময়ূরাদিবৎ আসন করিলেও অধিক সময় পর্য্যন্ত অস্থিরতা নিবারণ করা এক প্রকার অসম্ভব হয়। জলের উপর প্রস্তর খণ্ড, অথবা অগ্নির উপর জল, অথবা শূন্যমধ্যে নিক্ষিপ্ত বস্তুবিশেষ যেমন স্থিরভাবে অবস্থিত না হইয়া জল এবং অগ্নিআদি পদার্থের বিক্ষেপকারক হয়, তাদৃশ আমাদের শরীরস্থ পৃথিবী, জল এবং অগ্নি আদি পদার্থ অর্থাৎ শারীরিক তত্ত্বসমূহ যথাস্থানে সন্নিবেশিত না হইলে আসনের অস্থিরতা অনিবার্য্য হয়। পৃথিব্যাদি পদার্থ-সমূহ পরিণাম শীল বা পরিবর্ত্তন শীল বলিয়া আমাদের শরীরস্থ পৃথিব্যাদি পদার্থের সদাসর্ব্বদা ক্ষয়োদয় বিদ্যমান থাকে। ইহা হইতে শরীরে বাল্য, যৌবন, এবং বার্দ্ধক্যাদি অবস্থাসমূহ উপস্থিত হয়। শীতোষ্ণাদিগুণ সমন্বিত বাহ্য পৃথিব্যাদি পদার্থ যেমন প্রতিক্ষণ আমাদের শরীরের ক্ষয় সাধন করে, অন্নজলাদি পদার্থের পান ভোজন তাদৃশ ঐ সকল অপচয় প্রপূরিত করিয়া আমাদের অভিনব শরীর উৎপাদন করে। এই কার্য্যে অন্নের সারাংশ প্রথমতঃ সূক্ষ্ম পরমাণুরূপে পরিণত হয়, পরে শরীরের সকলস্থানে নাড়ী সমূহদ্বারা প্রেরিত হয়। আসন-সাধনদ্বারা আপন অভিলষিত অঙ্গবিন্যাসে যদ্যপি এই কার্য্যের কোনরূপ বিঘ্ন করা যায়, তাহা হইলে হঠকারিতাদ্বারা অধিক সময় পর্য্যন্ত

উপবেশন করিতে সমর্থ হইলেও প্রকৃতপক্ষে শরীরের কোন না কোন অংশে অত্যন্ত অনিষ্ট করা হয়; এবং তজ্জন্য অনেক প্রকার দুঃখও অবশ্যম্ভাবী হয়। আবার এরূপভাবে শরীর স্থাপন করা যায়, যদ্দারা তৎকালে পূর্ব্বোক্ত নাড়ী সমূহের রোধ হয় বলিয়া অনুভব করা যায় না; পরন্তু তদ্দারা প্রাণপ্রবাহের অযথা নিরোধ উপস্থিত হইয়া অঙ্গবিশেষকে যেমন জড়ভাবাপন্ন করে, তাদৃশ তৎপরবর্ত্তিস্থানে (কালে) অত্যন্ত দুঃখ অবশ্যম্ভাবী হয়। এই সকল দুঃখকর্ত্তৃক যাহাতে অভিভূত হইতে না হয় এরূপ বিচার পূর্ব্বক অঙ্গবিন্যাস করা বিধেয়। যোগীরা এই কারণবশতঃ শরীরস্থ তত্ত্ব স্থানসমূহ, যথার্থরূপে অবগত হইয়া এবং তত্ত্বসমূহের সামঞ্জস্য রাখিয়া আসনকালে অঙ্গবিন্যাস করেন।

শরীরস্থ তত্ত্বস্থান।

আমাদের শরীরে মস্তিষ্কের নিম্ন প্রদেশ হইতে প্রায় গুহ্য স্থান পর্য্যন্ত বিস্তৃত যে পৃষ্ঠবংশ বা মেরুদণ্ড বিদ্যমান থাকে তাহার অভ্যন্তরস্থিত মেরুরজ্জুমধ্যে পৃথিব্যাদি তত্ত্ব সমূহের কেন্দ্র-স্থান বলা যায়। তন্মধ্যে সর্ব্ব নিম্নে পৃথিবীতত্ত্বের, তদুপরি জলতত্ত্বের এবং ক্রমশঃ উপর্য্যুপরি অগ্নি, বায়ু এবং আকাশ তত্ত্বের কেন্দ্রস্থান সমূহ বিদ্যমান থাকে। প্রতি কেন্দ্রস্থান হইতে মেরুরজ্জুর কতকগুলি শাখা নির্গত হইয়া নিম্নমুখে উভয় পার্শ্বে পৃষ্ঠবংশকে স্থানে স্থানে ভেদ করিয়া, পুনর্ব্বার শাখাপ্রশাখাদি-

ক্রমে শরীরের বিভিন্নস্থানে ব্যাপৃত হইয়া বিদ্যমান থাকে। ইহারা আপন আপন কেন্দ্রস্থান হইতে স্থানীয় তত্ত্বসমূহকে নিরন্তর আপন আপন অধিকৃত স্থানে প্রবাহিত করে। সুতরাং শরীরের যে স্থানে যে কেন্দ্রের শাখানাড়ী সমূহ প্রশাখাক্রমে বিস্তৃতা থাকে সেইস্থানে সেই-তত্ত্বের স্থান বলা হয়। এতদ্ভিন্ন গুণ কার্য্য এবং বর্ণাদি অনুসার স্থান বিশেষে ভিন্ন ভিন্ন তত্ত্ব বিদ্যমান থাকে। অযথা অঙ্গবিন্যাস হেতু কোন তত্ত্ব প্রবাহ মধ্যস্থানে আক্রান্ত হইলে, অনেক প্রকার রোগ উৎপন্ন করে। সুতরাং যোগসাধন মার্গে বিঘ্ন উপস্থিত হয়। এই কারণ-বশতঃ বিচারবান সাধকগণ বিচার পূর্ব্বক আসন সাধন করেন।

তত্ত্বসিদ্ধ আসন।

অনেকানেক কারণবশতঃ আমাদের পৃষ্ঠবংশ ক্রমশঃ বক্র হইতে দেখা যায়। একজন বালকের পৃষ্ঠবংশের সহিত তুলনায় একজন বৃদ্ধের পৃষ্ঠবংশের বক্রতা অত্যন্ত অধিক দৃষ্ট হয়। এই বক্রতার আধিক্য অনুসার শরীরাংশ বিশেষে তত্ত্ব সমূহের ভাবাভাবের অত্যন্ত ব্যতিক্রম হয়। এই কারণবশতঃ সকল উপবেশন সময় আপন পৃষ্ঠবংশকে সর্ব্বদা ভূমির সহিত লম্বভাবে স্থাপন করা বিধেয়। অধিকন্তু অনেক দিবস পর্য্যন্ত অনবধানতা প্রযুক্ত উক্তপৃষ্ঠবংশে যেরূপ বক্রতা অনুষ্ঠিত হয়, তাহার অপনয়নের নিমিত্ত বক্ষস্থল ঈষৎউন্নত করতঃ তদুপরি চিবুক স্থাপন করা বিধেয়। পরে মেরুদণ্ডের লম্বভাব ব্যবস্থিত তথা

অপ্রতিহত করিবার নিমিত্ত পদদ্বয় সঙ্কুচিত করিবার প্রয়োজন হয়। এই সঙ্কোচন কার্য্য অনেক প্রকারে সম্ভব হইলেও, তন্মধ্যে সহজসাধ্য এবং সর্ব্বজনপ্রিয় সঙ্কোচনে প্রথমতঃ বামপদের গুল্‌ফস্থান মেঢ্র স্থানের উপর স্থাপন করিয়া, তদুপরি দক্ষিণ পদের গুল্‌ফস্থান বিন্যাস করা বিধেয়। এইরূপ করিলে গুল্‌ফদ্বয়ের যে যে অংশ মেঢ্রোপরি স্থাপিত হয়, তৎসমুদায়ে জলতত্ত্ব বিদ্যমান থাকায়, জলতত্ত্বস্থানীয় উপস্থের সহিত তত্ত্ব সামঞ্জস্য প্রতিপাদিত হয়। এই কার্য্যে দক্ষিণ পদের গুল্‌ফ হইতে কনিষ্ঠাঙ্গুলী পর্য্যন্ত যেস্থান, বাম গুল্‌ফ হইতে বামপদের জঙ্ঘা পর্য্যন্ত যে অংশে স্থাপন করা যায়, তদুভয় স্থানে জলতত্ত্ব বিদ্যমান থাকায়, একে অন্যের প্রবাহ রোধ করিলেও প্রকৃত প্রস্তাবে তত্ত্ব বিপর্য্যয় অসম্ভব হয়। তদনন্তর হস্তদ্বয় লম্বিত করিয়া স্ব স্ব পার্শ্বস্থ জানুদ্বয়ের উপর স্থাপন করিলে, আলস্য নিবন্ধন মেরুদণ্ডের অবশ্যম্ভাবী বিক্ষিপ্ততা অসম্ভব হয়। এই কার্য্যে হস্ততলস্থিত বায়ু এবং আকাশতত্ত্ব জানুস্থিত অগ্নিতত্ত্বের উপর স্থাপিত হয়। সুতরাং তত্ত্ব বিপর্য্যয় অসম্ভব হয়। এতদ্ব্যতীত নেত্র চাঞ্চল্য নিবারণ করিবার নিমিত্ত ত্রাটক কর্ম্মসহ স্থির নেত্রে উপবেশন করা বিধেয়। নিমীলিত নেত্রে উপবেশন করিলে কেবল মাত্র আসন সাধন কালে কোনরূপ নিয়মের ব্যতিক্রম করা যায় না। সর্ব্বতোভাবে তত্ত্ব সামঞ্জস্য থাকায় এবংবিধ আসন সাধনকালে কোন স্থানে তত্ত্ব প্রবাহ প্রতিহত হইতে না পাইয়া শরীরে কোনরূপ দুঃখ উৎপাদন

করিতে সমর্থ হয় না। বরং আসনে আসীন হইয়া অনুপম আনন্দ অনুভব করা যায়। এই আসন সর্ব্বতোভাবে প্রশংসনীয় এবং তত্ত্ব সিদ্ধ বলিয়া, তথা যোগী মহাত্মাগণ এই আসনে উপবেশন করিয়া অনায়াসে সিদ্ধিলাভ করেন বলিয়া ইহার নাম সিদ্ধাসন। যোগসাধনে সিদ্ধিলাভেচ্ছু হইলে সিদ্ধাসনে উপবেশন করা বিধেয়। সিদ্ধাসনে পদদ্বয় স্থাপন বিষয়ে অন্যান্য কয়েক প্রকার ভেদ থাকে। সিদ্ধাসন ব্যতীত অন্যান্য আসন অন্যান্য কর্ম্মের নিমিত্ত নির্দ্দিষ্ট থাকে। তন্মধ্যে বস্তিকালে উৎকট আসন, বায়ুপানকালে অশ্বাসন বা মণ্ডুকাসন, নৌলীসাধন করিবার সময় ত্রিকোণাসন, শয়নকালে শবাসন, প্লীহারোগ নিবারণ করিবার নিমিত্ত ময়ূরাসন, কফরোগ নিবারণ জন্য ভুজঙ্গাসন, পিত্তরোগ নিবারণ জন্য বদ্ধপদ্মাসন এবং বায়ু রোগ নাশ করিতে কূর্ম্মাসন সাধন করিলে বিশেষ উপকার পাওয়া যায়। প্রয়োজন ব্যতিরেকে এই সকল আসনের অথবা অন্যান্য আসনের সাধনকার্য্যে নিরত থাকিলে অনিষ্টের সম্ভাবনা অধিক হয়। পরন্তু সিদ্ধাসনে সদা সর্ব্বদা উপবেশন করিলে সকল প্রকারে কল্যাণ হয়।

আসন-সাধনের পরিণাম।

সিদ্ধাসনে নিশ্চলভাবে অবস্থিত হইলে যখন আসনের অন্তরায় সমূহ এবং আসনজনিত যন্ত্রণা সমূহ অপনীত হয়, তখন নিরলম্ব হইয়া অবস্থান করা বিধেয়। এই সময় কোন অঙ্গে

কোন প্রকার বল প্রয়োগ না করিয়া নিদ্রিত ব্যক্তির শরীর যেমন সর্ব্বাংশে শিথিল বলিয়া অনুভূত হয়, আপন শরীরের সর্ব্বাঙ্গ তাদৃশ শিথিল করতঃ স্থিরভাবে উপবেশন করিতে হয়। কতিপয় দিবস এইরূপ অভ্যাস করিলে এবং তৎকালে মনমধ্যে কোন বিশেষ চিন্তা না থাকিলে অত্যন্ত আনন্দ অনুভব করা যায়। রৌদ্রতাপে তাপিত অত্যন্ত ক্লান্ত পথিক সুশীতল জলে অবগাহন করিলে যেরূপ আনন্দ বোধ করে, অল্প সময় মাত্র নিরলম্ব হইয়া অবস্থান করিলে তাদৃশ আনন্দ বোধ হয়। প্রাতঃকালে সুপ্তোত্থিত ব্যক্তি যেমন নবভাব প্রাপ্ত হইয়া সুখরূপ হয়, কিয়ৎক্ষণ মাত্র নিরলম্বভাবে অবস্থিত সাধকের মনে তাদৃশ নবভাবের আবির্ভাব হওয়ায় সাধকগণ সুখরূপ হয়। ক্রমশঃ যত অধিক সময় পর্য্যন্ত নিরলম্ব থাকা যায় ততই আপনাকে ভূতলে অবস্থিত বলিয়া বোধ হয় না। তখন মনে হয় যেন শূন্যে কোন রমণীয় প্রদেশে কোন নূতন উপায়ে, অব্যাহতভাবে বিচরণ করা যায়। এই সময় শীতোষ্ণের আতি-শয্য জন্য ক্লেশে ব্যথিত হইতে হয় না। শারীরিক শিথিলতার আধিক্যানুসার শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি অত্যন্ত শিথিল হয় এবং অভ্যাসীদিগের তন্দ্রাবোধ হইতে থাকে। ক্রমশঃ আসনে উপবেশন করিয়া যখন স্বচ্ছন্দে নিদ্রাবস্থায় বর্ত্তমান করা যায় তখন আসন সিদ্ধ অর্থাৎ অন্নময় শরীর সাধনের কার্য্য এক-প্রকার সম্পন্ন হয়। আসন সিদ্ধির সহিত প্রাণময় শরীরস্থ কতিপয় বহির্ম্মুখী প্রাণ প্রবাহ স্বতঃই রোধ হয়। তদ্দ্বারা

প্রাণময় শরীরের সহিত অন্নময় শরীরের যে সকল বাহ্য সম্বন্ধ থাকে তৎসমুদায় অনেকাংশে তিরোহিত হয়। অধিকন্তু প্রাণময় শরীরে অন্তর্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণ সমূহও একপ্রকার নিরোধ হয়। এই সকল কারণ উপস্থিত হইলে প্রাণায়াম সাধন করিবার উত্তমরূপ অধিকারী হওয়া যায়। এই কারণ বশতঃ যোগসাধনেচ্ছু সাধক প্রত্যহ যথানিয়মে আসন সাধনে যত্নবান হয়। আসন সিদ্ধ না হইলে প্রাণায়াম সাধনে প্রবৃত্ত হওয়া উচিত নহে; নতুবা বৃথাশ্রম জন্য পরিণামে অনুতাপ পাইতে হয়।

চতুর্থ অধ্যায়।

প্রাণময় শরীর শাধন।

স্বেচ্ছামত সময়ের নিমিত্ত, আপন অন্নময় শরীরকে বিস্মৃত হইয়া অবস্থান করিতে সমর্থ হইলে, অর্থাৎ প্রাকৃতিক অন্নময়-ক্ষেত্র অতিক্রম করতঃ স্বেচ্ছামত অবস্থান করিতে সমর্থ হইলে, প্রাণময় শরীরে সাধকের অবস্থান হয়। এই সময় অন্নময় শরীরকে সর্ব্বতোভাবে ত্যাগ না করিয়া যদিও অন্নময় শরীরের মধ্যে সাধক বিদ্যমান থাকে, তথাপি স্মৃতি বৃত্তি সমূহের যথাসম্ভব নিরোধ হওয়ায়, সাধকের অন্নময় শরীর বা প্রাকৃতিক অন্নময় ক্ষেত্র বস্তুতঃ অতিক্রম করা হয়। অন্নময় ক্ষেত্র অতিক্রম করতঃ প্রাণময় ক্ষেত্র অতিক্রম করিবার নিমিত্ত সাধকের যত্নবান

হওয়া উচিত। আমরা প্রত্যহ স্বপ্ন অথবা সুষুপ্তি কালে অন্নময় ক্ষেত্র অতিক্রম করতঃ প্রাণময়াদি ক্ষেত্রে অবস্থান করি; পরন্তু এবম্বিধ অবস্থান আমাদের স্বায়ত্তাধীন না থাকায়, তৎকালে আপন ইচ্ছানুসারে কোনরূপ কর্ম্ম করিতে সমর্থ হই না। সুতরাং স্বপ্ন অথবা সুষুপ্তি-জনিত অন্নময়-ক্ষেত্রের অতিক্রম আমাদের বিশেষ কার্য্যকারী হয় না। তৎকালে প্রাণময় ক্ষেত্র অতিক্রম নিমিত্ত যত্নবান হইতে আমাদের সামর্থ্য থাকে না। আসন সাধন দ্বারা যে অন্নময় শরীরের অতিক্রম হয়, তদ্দ্বারা প্রাণময় শরীর অতিক্রম করিবার নিমিত্ত যত্ন বিশেষে আপনাকে নিযুক্ত করা যায়। যে সকল উপায় অবলম্বন করিয়া প্রাণময় ক্ষেত্র অতিক্রম করা যায়, তৎসমুদায়কে প্রাণময় শরীর সাধন বলা যায়। প্রাণময় শরীর সাধন প্রধানতঃ দুই প্রকার; অর্থাৎ প্রাণায়াম এবং প্রত্যাহার। অন্নময় ক্ষেত্র অতিক্রম করিয়া, যেমন অন্নময় শরীরের নিমিত্ত অত্যন্ত আবশ্যকীয় অন্নাদির অভাব অর্থাৎ ক্ষুধা, তৃষ্ণা তথা শরীরজাত সুখ দুঃখাদি বোধ করা যায় না, প্রাণময় শরীর অতিক্রম করিলে তাদৃশ বাহ্য প্রাণের আবশ্যক হয় না, অধিকন্তু বিষয় বাসনা সমূহ আমাদিগকে ব্যথিত করে না।

প্রাণায়াম।

অন্নময় শরীরের নিমিত্ত প্রাণময় শরীরের যে সকল কর্ম্ম বিদ্যমান থাকে, তৎসমুদায় নিবৃত্ত করার নাম প্রাণায়াম;

অর্থাৎ অন্নময় শরীরাভিমুখী প্রাণ প্রবাহ সমূহকে নিরোধ করতঃ প্রাণময় শরীরে অবস্থান করার নাম প্রাণায়াম। প্রাণায়াম করিবার নিমিত্ত যে সকল যত্ন বিশেষের আবশ্যক হয়, তৎসমুদায়কে প্রাণায়ামের সাধন বলা যায়। প্রাণায়াম সাধন মনে করিয়া অনেক সময় এরূপ অনেক বৃথাকর্ম্মে প্রবৃত্ত হওয়া যায়, যে তদ্দ্বারা প্রকৃত প্রস্তাবে প্রাণায়াম সাধন অথবা তৎপরবর্ত্তি প্রত্যাহার আদি সাধন অসম্ভব হয়। এই কারণ বশতঃ প্রাণায়াম সাধনেচ্ছু সাধক প্রথমতঃ প্রাণ এবং প্রাণের সহিত শরীরের সম্বন্ধ বিষয়ে বিশেষ জ্ঞানলাভ করিয়া পরে প্রাণায়াম সাধনে প্রবৃত্ত হয়। সর্ব্বপ্রকারে অতীন্দ্রিয় বস্তু বলিয়া কেবল মাত্র বল প্রয়োগে, অথবা ইন্দ্রিয় সমূহের প্রতি অযথাচরণে প্রাণায়াম সাধন অসম্ভব হয়। যোগীরা একমাত্র যুক্তিদ্বারা প্রাণায়াম সাধন করেন। সুতরাং প্রাণায়াম সাধন নিমিত্ত অত্যন্ত আবশ্যকীয় যুক্তি সকল সম্যক রূপে হৃদয়ঙ্গম করিতে অসমর্থ হইলে, প্রাণায়াম সাধনে কোনরূপ ফললাভ হয় না। অধিকন্তু পূর্ব্বোক্ত আসন-সাধনে সিদ্ধ না হইয়া প্রাণায়াম জন্য চেষ্টিত হওয়ায়, কেবল মাত্র অনধিকার প্রবেশবৎ সম্পূর্ণরূপে বৃথাশ্রম হইয়া থাকে।

প্রাণ।

যে শক্তি দ্বারা আমাদের অন্নময় শরীরের সকল কার্য্য সম্পাদিত হয় অর্থাৎ আমরা দর্শন, শ্রবণ, স্পর্শন, আস্বাদন এবং

আঘ্রাণ, তথা ভাষণ, অঙ্গসঞ্চালন, স্থানান্তর গমন, মলাপনয়ন এবং প্রস্রবণ প্রভৃতি কার্য্য করি এবং আমাদের অন্নময় শরীরে লালা ও পাচক রসাদির নিঃসরণ, ভুক্তান্নের সারাংশের শোষণ, নিশ্বসন এবং প্রশ্বসন আদিকর্ম্ম আমাদের অলক্ষিতে সম্পাদিত হয়, সেই শক্তিকে সাধারণতঃ প্রাণ বলা যায়। আমাদের শরীরে প্রাণের কার্য্যসমূহ বিদ্যমান থাকিলে আমরা জীবিত বলিয়া উক্ত হই; এই কারণবশতঃ প্রাণকে জীবনী শক্তি বলা যায়। আবার স্ত্রী-প্রধান এবং পুরুষ প্রধান দুইটি পৃথক-শরীর-জাত দুইটি পৃথক জীবাণুর সব্যাপসব্য ক্রমে ব্যবচ্ছেদ বিহীন সংযোগ হইতে আমাদের অন্নময় শরীর সৃষ্ট হওয়ায়, উক্ত জীবাণুদ্বয়-স্থিত উভয় প্রাণ প্রধানতঃ দুই প্রকার; অর্থাৎ স্ত্রী-প্রধান-শরীর-জাত-প্রাণ (স্ত্রী-প্রাণ) এবং পুরু-প্রধান-শরীর-জাত-প্রাণ (পুরুষ-প্রাণ)। আমাদের বাম অঙ্গে স্ত্রী-প্রাণ এবং দক্ষিণাঙ্গে পুরুষ-প্রাণ অবস্থান করে। অর্দ্ধনারীশ্বর এবং হর-পার্ব্বতী ও লক্ষ্মী-নারায়ণের যুগল মিলন আদি শব্দের প্রচার দ্বারাও একাঙ্গে উভয় বিধ প্রাণের বিষয় নিশ্চয় করা যায়। অধিকন্তু বামাঙ্গকে (বামা + অঙ্গ) স্ত্রী অঙ্গ এবং দক্ষিণাঙ্গকে পুরুষাঙ্গ বলিয়া শব্দের প্রচার সকল ভাষায় পরিলক্ষিত হয়। আমাদের আত্মা চৈতন্য স্বরূপে আনীত হইয়া আপন নির্ব্বাণ প্রাপ্তির অভিলাষে, প্রজ্বলিত অগ্নির ন্যায়, প্রাকৃতিক ক্ষেত্রসমূহে ভোগ করিবার নিমিত্ত বাসনাযুক্ত হওয়ায়, এবং এই বাসনা তুল্য-স্বরূপ বিশিষ্ট পদার্থ সমূহে বিশেষরূপে বিদ্যমান থাকায়,

সর্ব্বত্র স্ত্রী এবং পুরুষ জাতির মধ্যে পরস্পরের প্রতি সংযোগ বাসনা যেমন প্রবল হয়, তাদৃশ উভয় বিধ প্রাণের মধ্যে পরস্পরের প্রতি সংযোগ বাসনা প্রবল দেখা যায়। অধিকন্তু কোন সময়ে, কোন স্থানে, কোন পদার্থে কোন একটি প্রাণ কোন রূপে পৃথক্‌ভূত হইলে তাহা স্থির ভাবে অবস্থান করিতে অসমর্থ হইয়া, দেশকাল আদি বাধা অতিক্রম করতঃ অন্যপ্রকার প্রাণযুক্ত পদার্থের প্রতি আকৃষ্ট হয়। এই কারণবশতঃ সকলজাতীয় স্ত্রী পুরুষের মধ্যে কামদেবের অপ্রতিহত প্রভাব সকলেই উত্তমরূপে অনুভব করিতে সমর্থ হয়। যাহা হউক এই উভয়জাতীয় পদার্থের পরস্পরের প্রতি আকর্ষণবশতঃ আধার পদার্থের তারতম্যানুসার, কখন উভয়বিধ প্রাণ জলের সহিত লবণের ন্যায় পরস্পর মিলিত হইয়া অভেদরূপে অবস্থান করে; আবার কখন উহারা জলের সহিত তৈলের মিশ্রণের ন্যায় ব্যবচ্ছেদবিহীন সংযোগ প্রাপ্ত হইয়া পৃথক্‌ভাবে অবস্থিত হয়। যে সকল পদার্থে উভয় বিধ প্রাণ অভেদরূপে অবস্থান করে (জড় হইয়া থাকায়) তাহাদিগকে জড়পদার্থ এবং যে সকল পদার্থে উহারা পৃথক্ ভাবে অবস্থান করে, তাহাদিগকে অজড় পদার্থ বলা যায়। উভয় প্রাণের পৃথক্ ভাবে অবস্থান হেতু উহাদের আধার পদার্থ দ্বয়ের সংযোগোদ্ভূত আমাদের বর্ত্তমান শরীরে উভয় প্রাণের কার্য্য আমাদের জীবনী শক্তি বা প্রাণ বলিয়া অভিহিত হয়। পঞ্চভৌতিক সমূহ পদার্থে উভয় প্রাণ কোননা কোন এক প্রকার মিশ্রণে বিদ্যমান থাকে। অর্থাৎ

যে স্থানে উহারা অজড়ভাবে বিদ্যমান না থাকে তথায় জড়ভাবে বিদ্যমান থাকে। বলাবাহুল্য সকল পদার্থে, সকল সময়ে এবং সকল অবস্থায় উভয় প্রাণ বিদ্যমান থাকে। পূর্ব্বে উক্ত হইয়াছে প্রাকৃতিক অন্নময় ক্ষেত্র প্রাণময় ক্ষেত্রের মধ্যে অবস্থিত থাকে। অতএব অন্নময় ক্ষেত্রে প্রাণকে সর্ব্বব্যাপী বলা যায়। বস্তুতঃ আমাদের শরীর মধ্যে যেমন সর্ব্বত্র প্রাণ অবস্থান করে, তাদৃশ আমাদের শরীরের বাহ্য প্রদেশেও সর্ব্বত্র কোন না কোন-রূপে প্রাণ বিদ্যমান থাকে। শরীরের বাহ্য প্রদেশস্থিত প্রাণ আমাদের শরীর মধ্যে প্রবেশ করে বলিয়া এক সাধারণ প্রবাদও সর্ব্বত্র উত্তমরূপে প্রসিদ্ধ আছে।

শরীর মধ্যস্থ প্রাণের অবস্থান।

পরস্পর সংযুক্ত হইলেও পৃথক্‌রূপে অবস্থিত আমাদের বামাঙ্গ এবং দক্ষিণাঙ্গ একত্র মিলিত হইয়া যেমন আমাদের শরীর বা অন্নময় শরীর বলিয়া অভিহিত হয়, তাদৃশ পৃথক্-ভাবে অবস্থিত আমাদের অন্নময় শরীরস্থ উভয় প্রাণ আমাদের প্রাণময় শরীর বলা যায়। তারে যেমন বিদ্যুৎ বিদ্যমান থাকে, তাদৃশ অন্নময় পদার্থ দ্বারা সংগঠিত অন্নময় শরীরে প্রাণ বিদ্যমান থাকিলেও যে অংশে প্রাণ বিশেষরূপে অবস্থান করে তাহাকেই প্রাণময় শরীর বলা যায়। বলা বাহুল্য মৃত শরীরের এই অংশে উভয় প্রাণ জড় হইয়া যাওয়ায়, জীবিত শরীরের এই অংশের সহিত উহা সর্ব্বতোভাবে তুল্য হইতে

পারে না। উভয় প্রাণের মধ্যে পরস্পরের প্রতি পরস্পরের আকর্ষণ হেতু শরীরস্থ উভয় প্রাণ আমাদের বাম এবং দক্ষিণ এই উভয় অঙ্গের যে স্থানে সংযোগ হয়, তাহার উভয় পার্শ্বে বিশেষরূপে অবস্থান করে। সব্যাপসব্য উভয় শরীরের এই স্থানকে শরীর-মধ্য-রেখা বা সুষুম্না নাড়ী বলা হয়। সুষুম্না নাড়ীর উভয় পার্শ্বে উভয় প্রাণ বিশেষরূপে বিদ্যমান থাকে। সুষুম্না নাড়ীর উভয় প্রান্তকে উভয় মেরু বলা হয়। সুষুম্না নাড়ীকে উত্তমরূপে সংরক্ষিত করিবার নিমিত্ত কঠিন আবরণ থাকে; এবং ঐ আবরণ মেরুদণ্ড বলিয়া অভিহিত হয়। মেরুদণ্ডের অন্য নাম পৃষ্ঠবংশ। পৃষ্ঠবংশ মস্তকের নিম্নস্থান হইতে গুহ্যের পশ্চাৎভাগ পর্য্যন্ত বিস্তৃত থাকে। মেরুদণ্ডের উভয় পার্শ্বে সমসংখ্যক অনেকগুলি ছিদ্র থাকে। সুষুম্না নাড়ীর শাখাসমূহ এই সকল ছিদ্র পথে নির্গত হইয়া, এবং প্রশাখাদি-ক্রমে শরীরের সর্ব্বস্থানে বিস্তৃত হইয়া বিদ্যমান থাকে। শরীরস্থ উভয় অঙ্গে যেমন হস্ত পদাদির মধ্যে পরস্পর সাদৃশ্য থাকে, সুষুম্না নাড়ী হইতে নির্গত উভয় পার্শ্বস্থ শাখাসমূহের মধ্যেও তাদৃশ পরস্পর সাদৃশ্য দৃষ্ট হয়। মেরুদণ্ডের উপরিভাগে সুষুম্না নাড়ী বিস্তৃতভাবে বিদ্যমানা থাকে; এবং ইহাকে উত্তমরূপে সংরক্ষিত করিবার নিমিত্ত কঠিন আবরণ থাকে। সুষুম্নার এই বিস্তৃত অংশকে মস্তিষ্ক বা ব্রহ্মাণ্ড এবং কঠিন আবরণকে মস্তক বা ব্রহ্মাণ্ডাধার বলা যায়। মস্তকের নিম্ন প্রদেশে সম্মুখ ভাগে সব্যাপসব্য ক্রমে কতকগুলি সমসংখ্যক ছিদ্র (মেরুদণ্ড-

স্থিত ছিদ্রসমূহের অনুরূপ) বিদ্যমান থাকে। জমিকন্দ (ওল) অথবা বিদরিকন্দের কন্দগাত্রে যেমন কতকগুলি সূক্ষ্ম মূল দৃষ্ট হয়, তাদৃশ মস্তিষ্ক হইতে নির্গতা কতকগুলি সূক্ষ্মা নাড়ী ঐ সকল ছিদ্র হইয়া মুখমণ্ডলের সর্ব্বস্থানে বিস্তৃতা থাকে। মুখমণ্ডলের উভয় পার্শ্বস্থ চক্ষু, কর্ণ এবং নাসিকাদি ইন্দ্রিয় সমূহের মধ্যে যেমন পরস্পর সাদৃশ্য দৃষ্ট হয়, মস্তিষ্ক হইতে নির্গতা উভয় পার্শ্বস্থিতা নাড়ীসমূহের মধ্যেও তাদৃশ পরস্পর সাদৃশ্য দৃষ্ট হয়। সুষুম্না অথবা মস্তিষ্ক হইতে নির্গতা নাড়ীসমূহের মধ্যে কতকগুলি আমাদের চক্ষুকর্ণাদি জ্ঞানেন্দ্রিয় পর্য্যন্ত, এবং অন্যগুলি হস্তপদাদি কর্ম্মেন্দ্রিয় তথা প্লীহা যকৃৎ আদি শরীরমধ্যস্থ যন্ত্রসমূহ পর্য্যন্ত বিস্তৃতা থাকে। যে সকল নাড়ী জ্ঞানেন্দ্রিয় পর্য্যন্ত বিস্তৃতা হয়, তাহারা শরীরের বাহ্যপ্রদেশ হইতে প্রাণময় শরীরে পুষ্টিকারক পদার্থ আকর্ষণ করে ; এবং যে সকল নাড়ী শরীরমধ্যস্থ যন্ত্রসমূহ তথা কর্ম্মেন্দ্রিয় পর্য্যন্ত বিস্তৃতা থাকে, তাহারা প্রাণময় শরীর হইতে প্রাণকে শরীরের বাহ্যপ্রদেশে বিস্তৃত করে। শাখাপ্রশাখাদি-সমন্বিতা সুষুম্না নাড়ী দেখিতে একটি বৃক্ষের অনুরূপ। এই বৃক্ষের স্থাণু (কাণ্ড) স্থানীয়া—সুষুম্না, কন্দস্থানীয়—মস্তিষ্ক, মূলস্থানীয়া—মস্তিষ্ক হইতে নির্গতা নাড়ীসমূহ, শাখাপ্রশাখা-স্থানীয়া—সুষুম্না হইতে নির্গতা নাড়ীসমূহ, পত্রপুষ্প-স্থানীয়—শরীরাভ্যন্তরস্থ যন্ত্র তথা কর্ম্মেন্দ্রিয়সমূহে বিস্তৃত মৃণালতন্তু সদৃশ অত্যন্ত সূক্ষ্ম নাড়ীজালসমূহ, এবং ফলস্থানীয়—হৃদয়াদি যন্ত্র তথা কর্ম্মেন্দ্রিয় সমূহে বিস্তৃত অত্যন্ত সূক্ষ্ম

নাড়ীজালসমূহ হইতে বাহ্যদেশে গমনকারী প্রাণসমূহ, এই বৃক্ষকে ঊর্দ্ধমূল এবং অধঃশাখ করিয়া বিদ্যমান রাখে। এই বৃক্ষে প্রাণরূপ অশ্ব বিদ্যমান থাকে বলিয়া ইহাকে অশ্বত্থ তরু বলা হয়। পরন্তু সাধারণ অশ্বত্থ বৃক্ষ অপেক্ষা কয়েকটি বিশেষ-ভাব এই বৃক্ষে বিদ্যমান থাকে। তন্মধ্যে একটি বিশেষভাব এই যে—কাণ্ডস্থানীয়া সুষুম্না হইতে নির্গতা উভয় পার্শ্বস্থা শাখা-নাড়ীসমূহে, বটবৃক্ষের শাখা হইতে নির্গত বটমূলের ন্যায় দুইটি বিচিত্র মূল উদ্ভূত হইয়া, এবং স্বস্ব পার্শ্বস্থা সমুদায় শাখা নাড়ীর সহিত উত্তমরূপে মিলিত হইয়া ঊর্দ্ধমুখে গমন করতঃ, মেরুদণ্ডের উভয় পার্শ্বস্থ সমগ্র বাহ্যপ্রদেশ অতিক্রম করিয়া, পুনরায় মস্তিষ্ক হইতে নির্গতা নাড়ীসমূহের সহিত যথাক্রমে মিলিত হইয়া অবস্থান করে। সুষুম্না নাড়ীর নিম্ন দেশীয় শাখাসমূহ হইতে নির্গতা শাখাসদৃশী নাড়ীদ্বয় সব্যাপসব্য ক্রমে ইড়া এবং পিঙ্গলা নামে অভিহিতা হয়। এই বৃক্ষের অন্য এক বিচিত্রতা কয়েকটি মূলস্থানীয়া নাড়ী মধ্যে দৃষ্ট হয়। শিশু এবং শিরীষ প্রভৃতি বৃক্ষের মূল হইতে যেমন সময়ে সময়ে স্বতন্ত্র বৃক্ষ উদ্ভূত হইতে দেখা যায়, তাদৃশ ইহার কযেকটি মূল-স্থানীয়া নাড়ী হইতে অন্যা নাড়ী নির্গতা হইয়া, তথা শাখা-প্রশাখাদির সহিত লম্বিতা ও বিস্তৃতা হইয়া, হৃদয় এবং পাকস্থলী আদি শরীরস্থ যন্ত্রসমূহে নিম্নমুখে গমন করতঃ বিদ্যমানা থাকে। অনেক প্রকার বৃক্ষের সহিত উপমাযোগ্যা কাণ্ড, কন্দ, মূল, শাখা এবং প্রশাখাদি

সমন্বিতা সুষুম্না-নাড়ী-মধ্যে শরীরস্থ উভয় প্রাণ অবস্থান করে।

প্রাণের গতি।

ভূভাগের উপরিস্থিত অথবা বৃষ্টিরূপে পতিত জলরাশি ভূগর্ভে পৃথিবীর কেন্দ্রাভিমুখে আকৃষ্ট হইয়া, আবার যেমন স্থানান্তরে উৎসরূপে ভূভাগের উপরিভাগে আনীত হয়; অথবা বৃক্ষমূলসমূহ হইতে আকৃষ্ট রসাদি বৃক্ষমধ্যে আনীত হইয়া বৃক্ষের উন্নতিসাধন করতঃ, আবার যেমন পত্র পুষ্প এবং ফলাদি-রূপে বৃক্ষ হইতে নিঃসৃত হয়; তাদৃশ জ্ঞানেন্দ্রিয়-সমূহ পর্য্যন্ত বিস্তৃতা নাড়ী-সমূহদ্বারা শরীরের বাহ্য প্রদেশ হইতে বাহ্য প্রাণ, প্রাণময় শরীরে আকর্ষিত হইয়া প্রাণময় শরীরের উন্নতিসাধন করতঃ, আবার কর্ম্মেন্দ্রিয়সমূহ পর্য্যন্ত বিস্তৃতা নাড়ীসমূহ দ্বারা শরীরের বাহ্যপ্রদেশে প্রসৃত হয়। বাহ্যপ্রাণের প্রাণময় শরীরে আকর্ষণ এবং প্রাণময় শরীর হইতে প্রাণের বাহ্যপ্রদেশে প্রসারণ যথাক্রমে প্রাণের অন্তর্ম্মুখী এবং বহির্ম্মুখী গতি অথবা প্রবাহ বলিয়া অভিহিত হয়। জ্ঞানেন্দ্রিয়সমূহদ্বারা কেবলমাত্র প্রাণের অন্তর্ম্মুখী প্রবাহ, এবং কর্ম্মেন্দ্রিয়সমূহদ্বারা কেবলমাত্র প্রাণের বহির্ম্মুখী প্রবাহ সম্পাদিত হয়। নেত্র এবং জিহ্বা আদি স্থানবিশেষে জ্ঞানেন্দ্রিয় এবং কর্ম্মেন্দ্রিয় একত্র বিদ্যমান থাকায় যদিও একই স্থানে প্রাণের অন্তর্ম্মুখী এবং বহির্ম্মুখী প্রবাহ দৃষ্ট হয়, তথাপি অন্তর্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণ

উক্ত স্থানে বহির্ম্মুখে প্রবাহিত হইতে অসমর্থ হইয়া প্রথমতঃ সুষুম্না মধ্যে গমন করে। অধিকন্তু কোন স্থানবিশেষে উভয় প্রকার প্রাণ-প্রবাহ দৃষ্ট হইলেও একটিমাত্র নাড়ীদ্বারা উভয় প্রকার প্রাণ-প্রবাহ কদাচ সম্ভব হয় না। প্রত্যেক নাড়ী কোন না কোন একটি বিশেষ প্রবাহ জন্য নির্দ্দিষ্টা থাকে। আবার তুলাকেশর-সমূহ-সমন্বিত সূত্রের ন্যায় অত্যন্ত সূক্ষ্মা অনেক নাড়ী একত্র বিদ্যমানা থাকিয়া একটিমাত্র নাড়ী বলিয়া প্রতীতা হইলেও এবং তন্মধ্যস্থা একটি নাড়ীর প্রাণ-প্রবাহ অন্য কোন একটি নাড়ীর প্রাণ-প্রবাহের বিপরীত হইলেও, উভয়বিধ প্রাণের প্রবাহ কার্য্যে কোনরূপ বিঘ্ন সম্ভব হয় না। এতদ্ব্যতীত কোন এক অঙ্গে অন্তর্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণ অন্য অঙ্গ দিয়া বহির্ম্মুখে প্রবাহিত হয় না। এক অঙ্গে অন্তর্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণ অন্য অঙ্গ হইতে বহির্ম্মুখে প্রবাহিত করিবার আবশ্যক হইলে, উহা প্রথমতঃ এক অঙ্গ হইতে অন্য অঙ্গে অন্তর্ম্মুখী বলিয়া গৃহীত হয়; পরে অন্য-অঙ্গস্থিতা বহির্ম্মুখী নাড়ীসমূহদ্বারা বহির্ম্মুখে প্রবাহিত হয়। সময়ে সময়ে উভয় অঙ্গ হইতে বহির্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণ কোন নির্দ্দিষ্ট স্থান হইতে শরীরের বাহ্যদেশে গমন করিতে না পারিয়া, তথায় উভয় অন্তর্ম্মুখী প্রবাহ বলিয়া গৃহীত হয়। প্রাণের এবংবিধ আরও অনেক প্রকার প্রবাহ বিদ্যমান থাকে। একমাত্র সূক্ষ্ম বিচার দ্বারা এই সকল প্রাণ-প্রবাহ যথার্থরূপে অনুভব করা যায়।

প্রাণের কার্য্য।

অন্তর্মুখে আকর্ষিত প্রাণ আকর্ষণকারী নাড়ীসমূহের তারতম্যানুসার অনেক প্রকার দৃষ্ট হয়। অর্থাৎ বামাঙ্গস্থিত নাসিকাদি পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয় হইতে যে সকল প্রাণ অন্তর্মুখে প্রবাহিত হয়, তাহারা সকলে স্ত্রী-জাতীয় হইয়া স্থানভেদানুসার পঞ্চতত্ত্ব-বিশিষ্ট হয়। তদনুরূপ দক্ষিণাঙ্গস্থিত নাসিকাদি পঞ্চ-জ্ঞানেন্দ্রিয় হইতে আকর্ষিত প্রাণ পুরুষজাতীয় হইয়া স্থানভেদানুসার পৃথিব্যাদি পঞ্চতত্ত্ব-বিশিষ্ট হয়। পৃথিব্যাদি পঞ্চতত্ত্বের গন্ধাদি পঞ্চ প্রধান গুণ বিদ্যমান থাকায় নাসিকাদি জ্ঞানেন্দ্রিয় স্থানে যথাক্রমে গন্ধাদি পদার্থের সাক্ষাৎকার হয়। এই সকল সাক্ষাৎকার আমাদের ইন্দ্রিয়দিগের বিষয় বলিয়া সর্ব্বত্র প্রসিদ্ধ হয়। বিষয় সমূহের ভোগ, বস্তুতঃ ইন্দ্রিয় সমূহ হইতে প্রাণাকর্ষণের নামান্তর মাত্র। প্রাণাকর্ষণকারী স্থানসমূহের তারতম্যানুসার আকর্ষিত প্রাণসমূহ কোথাও কেন্দ্রীকৃত হইয়া, আবার কোথাও পরস্পরের সহিত মিলিত হইয়া, প্রাণময় শরীরে আনীত হয়। এককালে সকল জ্ঞানেন্দ্রিয়ে প্রাণাকর্ষণ পরিলক্ষিত না হওয়ায়, অর্থাৎ এককালে দর্শন, শ্রবণ আদি সমস্ত জ্ঞানেন্দ্রিয়কার্য্যে আমাদের সম্পূর্ণ সমর্থ না থাকায়, প্রাণাকর্ষণ বা বিষয়ভোগ আমাদের প্রাণময় শরীরের বাসনার পরিণাম বলিয়া অনুমান করা যায়। এই বাসনাকেই আমরা বিষয়-বাসনা বলি। বিষয়-সমূহ প্রাণময় শরীরের পুষ্টিসাধন করে। ক্ষুধা বা অন্নময়

শরীরের বাসনা জন্য পাকস্থলী মধ্যে গৃহীত অন্নাদির ন্যায়, বিষয় বাসনা জন্য প্রাণময় শরীরে আকর্ষিত বিষয়-সমূহের (অর্থাৎ প্রাণের) পরিপাক সাধন হয়। অন্নের সারাংশ অন্নময় শরীরে রক্ষিত হইয়া অবশিষ্টাংশ যেমন অন্নময় শরীর হইতে বহিষ্কৃত হয়, প্রাণের সারাংশ সমূহও তাদৃশ প্রাণময় শরীরে রক্ষিত হইয়া অবশিষ্টাংশ প্রাণময় শরীর হইতে বহিষ্কৃত হয়। প্রাণময় শরীর হইতে বহিষ্কৃত প্রাণকে ইড়া এবং পিঙ্গলা নাড়ী নিয়মিত করিয়া অন্নময় শরীরের সকল প্রকার আবশ্যকীয় কার্য্যে নিয়োজিত করে। যে যে স্থানে যেরূপ কার্য্যে ঐ সকল প্রাণ নিয়োজিত হয়, সেই সেই স্থানে তদনুসারে ইহাদের ভিন্ন ভিন্ন নাম দেওয়া হয়। ফুস্ ফুস্ হইতে শ্বাসবায়ুর প্রশ্বসন তথা ফুস্‌ফুস্ মধ্যে বাহ্যবায়ুর নিশ্বসন ; পাকস্থলী মধ্যে অন্নাদি পদার্থের আকর্ষণ তথা বৃহদন্ত্র এবং মূত্রাশয়াদি হইতে মলমূত্রাদি পদার্থের অপনয়ন ; মুখগহ্বর, পাকস্থলী, অন্ত্র এবং গাত্রচর্ম্মাদি হইতে যথাক্রমে লালা, পাচকরস এবং ঘর্ম্মাদির প্রঃসরণ তথা ভুক্ত অন্নাদি পদার্থের সারাংশ ও জলাদির শোষণ ; হস্ত, পদ, কটি, উপস্থ জিহ্বা এবং নেত্র প্রভৃতি স্থানে অঙ্গবিশেষের প্রসারণ, তথা আকর্ষণ ; অপিচ রাগদ্বেষাদিব্যঞ্জক শব্দাদির উচ্চারণ, তথা স্বপ্ন নিদ্রাদিসূচক প্রশান্ত অবস্থান ; ইত্যাদি ইত্যাদি শারীরিক কার্য্যসমূহ প্রাণময় শরীর হইতে প্রসারিত বহির্ম্মুখী প্রাণ-প্রবাহদ্বারা সুসাধিত হয়। কার্য্যের পার্থক্য অনুসার এবংবিধ বহির্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণ-সমূহকে প্রাণ, অপান, সমান,

উদান, ব্যান তথা নাগ, কৃকক, ধনঞ্জয়, কূর্ম্ম এবং দেবদত্ত নামে অভিহিত করা হয়। অন্নপানাদি ভুক্ত দ্রব্যের সহিত মলমূত্রাদি পদার্থের সম্পূর্ণরূপ পার্থক্য দৃষ্ট হইলেও যেমন বস্তুবিষয়ক অভিন্নতা প্রতিপাদিত হয় (অর্থাৎ স্থূলরূপের পরিবর্ত্তন হইলেও যেমন সূক্ষ্মরূপ বা পরমাণু সমূহের পরিবর্ত্তন সম্ভব হয় না), তাদৃশ আকর্ষিত প্রাণের সহিত প্রসারিত প্রাণের সম্পূর্ণরূপ পার্থক্য থাকিলেও বস্তু বা তত্ত্ববিষয়ক অভিন্নতা প্রতিপাদিত হয়। এই কারণবশতঃ জ্ঞানেন্দ্রিয়সমূহের অনেকতা অনুসার কর্ম্মেন্দ্রিয় সমূহেরও অনেকতা দৃষ্ট হয়। অর্থাৎ জ্ঞানেন্দ্রিয়-সমূহ সাধারণতঃ পাঁচ প্রকার হইলেও জাতিবিশেষ হেতু যেমন দশ প্রকার বলিয়া অবগত হওয়া যায়, কর্ম্মেন্দ্রিয়সমূহও তাদৃশ জাতিবিশেষ হেতু প্রধানতঃ দশ প্রকার বলিয়া অনুভব করা যায়।

এতদ্ব্যতীত যে সকল প্রাণ-প্রবাহ প্রাণময় শরীরের উভয় পার্শ্ব হইতে বহির্ম্মুখে গমন করতঃ শরীরের অভ্যন্তরস্থিত স্থান-বিশেষে উভয় অন্তর্ম্মুখী প্রবাহ বলিয়া গৃহীত হয়, তদ্দারা আমাদের হৃদয় স্থানে প্রধানতঃ দুই প্রকার অন্তর্ম্মুখী এবং দুই প্রকার বহির্ম্মুখী প্রাণ-প্রবাহ উৎপন্ন হয়। প্রাণময় শরীর হইতে বহির্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণ যেমন হৃদয় মধ্যে অন্তর্ম্মুখী প্রবাহ বলিয়া গৃহীত হয়, তাদৃশ হৃদয় হইতে আবার বহির্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণ প্রাণময় শরীরে অন্তর্ম্মুখী বলিয়া গৃহীত হয়। এই অন্তর্ম্মুখে গৃহীত প্রাণ প্রাণময় শরীরের পোষণকার্য্যে প্রধান

উপাদান বলিয়া সর্ব্বত্র প্রসিদ্ধ হয়। গর্ভাশয়স্থিত ভ্রূণ-শরীর মাতৃশরীর হইতে নাভিনালদ্বারা যে প্রাণ-প্রবাহ প্রাপ্ত হয়, তাহা প্রথমতঃ হৃদয়দেশে গমন করে; পরে তথা হইতে প্রাণময় শরীরের আধার স্বরূপ, বিদ্যুতের নিমিত্ত তারের ন্যায়, অন্নময় পদার্থ গঠিত সুষুম্না মধ্যে গমন করে। সুষুম্না হইতে পুনর্ব্বার বহির্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণ-সমূহের দ্বারা গর্ভস্থিত ভ্রূণের শরীর-পোষণকার্য্য সম্পাদিত হয়। ইহা ভিন্ন হৃদয় হইতে অন্য এক প্রকার যে বহির্ম্মুখী প্রাণ-প্রবাহ বিদ্যমান থাকে, তাহা ফুস্‌-ফুস্‌ পর্য্যন্ত প্রবাহিত হইয়া তত্রত্য বায়ুকে প্রশ্বসন করতঃ পুনর্ব্বার তথা হইতে অন্তর্ম্মুখে হৃদয় মধ্যে গমন করে। হৃদয় হইতে ফুস্‌ ফুস্‌ পর্য্যন্ত প্রবাহিত প্রাণের কার্য্যদ্বারা আমাদের প্রশ্বসন এবং নিশ্বসন অর্থাৎ শ্বাসবায়ুর রেচক এবং পূরক কার্য্য সম্পাদিত হয়। গর্ভাশয়স্থিত ভ্রূণের এবং সমাধিস্থিত যোগীর এবংবিধ প্রাণ-প্রবাহ অসম্ভব হয়। এই কারণবশতঃ উহাদের শ্বাস-প্রশ্বাসের আবশ্যক হয় না।

আয়ামযোগ্য-প্রাণ।

কোন জলপূর্ণ পাত্র হইতে যদ্যপি কতিপয় নলদ্বারা জল বহির্গত হইতে দেখা যায়, আবার তাদৃশ অন্য কতিপয় নল-দ্বারা যদ্যপি ঐ পাত্রে বাহির হইবার সমপরিমাণ জল প্রবেশ করিতে থাকে, তাহা হইলে উক্ত পাত্রে যেমন জলের ন্যূনাধিক্য না হইয়া কেবলমাত্র অস্থিরতা উপস্থিত হয়, তাদৃশ বহির্ম্মুখী

এবং অন্তর্ম্মুখী প্রবাহযুক্ত আমাদের প্রাণময় শরীরে প্রাণের কোনরূপ ন্যূনাধিক্য না হইয়া কেবলমাত্র অস্থিরতা উপস্থিত হয়। আবার যে সকল নলদ্বারা ঐ পাত্রে জল প্রবেশ করে তাহাদের রোধ করিয়া, তদ্দারা অন্যান্য নল রোধের প্রতীক্ষা করিলে যেমন পাত্রে জলশূন্যতা দৃষ্ট হয়, তাদৃশ জ্ঞানেন্দ্রিয় সমূহ হইতে প্রাণের অন্তর্ম্মুখী প্রবাহ-সমূহ রোধ করিয়া বহির্ম্মুখী প্রবাহসমূহে রোধের প্রতীক্ষা করিলে প্রাণময় শরীরে বস্তুতঃ প্রাণশূন্যতা প্রতিপাদিত হয়। এই কারণবশতঃ কোন বিশেষ কার্য্যে অতিরিক্ত পরিশ্রম করিলে যখন শরীরে অবসাদ বোধ হয়, তখন তাদৃশ প্রাণের অভাব আমরা অনুমান দ্বারা অনুভব করিতে সমর্থ হই। সুতরাং অন্তর্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণ-সমূহ আয়ামযোগ্য বলা যায় না। পরন্তু যে সকল নলদ্বারা পাত্র হইতে জল বহির্গত হয় তাহাদের রোধ করিয়া তদ্দারা অন্যান্য নল রোধের প্রতাক্ষা করিলে যেমন পাত্রে জল-পূর্ণতা তথা পাত্রস্থ জলের স্থিরতা দৃষ্ট হয়, তাদৃশ প্রাণের বহির্ম্মুখী প্রবাহ-সমূহে রোধ করিয়া তদ্দারা প্রাণের অন্তর্ম্মুখী প্রবাহ-সমূহের নিরোধ প্রতীক্ষা করিলে প্রাণময় শরীরে প্রাণের পূর্ণতা তথা নিশ্চলতা দৃষ্ট হয়। অন্তর্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণের নিরোধ সাধন অর্থাৎ ইন্দ্রিয়সমূহকে আপন আপন বিষয়-সমূহ হইতে নিবৃত্ত-করণ সাধকদিগের সর্ব্বতোভাবে অভিপ্রেত হয়। প্রাণের বহির্ম্মুখী প্রবাহসমূহে নিরোধ করা হইলে অন্নময় শরীর হইতে প্রাণময় শরীরের সম্বন্ধ তিরোহিত হয়। সুতরাং সাধক তৎ-

কালে প্রাণময় শরীরেই অবস্থান করে। এই কারণবশতঃ প্রাণায়াম সাধন করিতে হইলে সাধকদিগকে আপন আপন প্রাণের বহির্ম্মুখী প্রবাহসমূহে নিরোধ করিতে যত্নবান হইবার আবশ্যক হয়। বহির্ম্মুখী প্রাণপ্রবাহসমূহকে আয়াম-যোগ্য প্রাণ বলা যায়।

প্রাণায়াম-সাধনে অন্তরায়।

যে সকল শারীরিক কার্য্যের সাধন নিমিত্ত যে সকল প্রাণ-প্রবাহের আবশ্যকতা অনুভব করা যায়, সেই সকল কার্য্যে প্রবৃত্ত থাকিয়া সেই সকল প্রাণ-প্রবাহের নিরোধ করিবার আশা সর্ব্বথা অযথা হয়। লালারসের প্রঃসরণকারক প্রাণ নিরোধ করিবার নিমিত্ত যদ্যপি অম্ল মধুরাদি পদার্থ ভোজন করা যায়, তাহা হইলে কদাচিৎ উদ্দেশ্যের সাফল্য সম্ভব হয় না। এই কারণবশতঃ যে যে অর্থে যে যে প্রাণ-প্রবাহ অবশ্যম্ভাবী হয়, সেই সেই প্রাণের আয়ামকালে সেই সেই অর্থের বর্ত্তমান করিলে, তৎসমূহই প্রকৃতপক্ষে তাদৃশ প্রাণের আয়াম কার্য্যে প্রধান অন্তরায় বলিয়া উক্ত হয়। সুতরাং ভোজনের অব্যবহিত পরে প্রাণায়াম সাধনে প্রবৃত্ত হইলে, বৃথা পরিশ্রম হয়। প্রাণের অন্তর্ম্মুখী প্রবাহসমূহে রোধ করিতে প্রবৃত্ত হইলেও প্রাণায়াম কার্য্যে অন্তরায় হয় বলিয়া স্বীকার করা যায়। সুতরাং চক্ষু, কর্ণ, নাসিকাদি রোধ করিয়া প্রাণা-য়াম সাধনে প্রবৃত্ত হইলে কোনরূপ ফলের আশা সুদূরপরাহত

হয়। প্রাণবিকার বা প্রাণমোহকরণ প্রাণায়াম-সাধনে অন্য এক প্রকার অন্তরায় বলিয়া অভিহিত হয়। ঔষধি সেবনে অনেক প্রকার প্রাণমোহ হইয়া থাকে। প্রাণায়ামীর এবং প্রাণ-মোহিত ব্যক্তির বাহ্যিক দৃশ্যে সাদৃশ্য থাকিলেও প্রাণ-মোহিত ব্যক্তি প্রাণায়ামীর ন্যায় প্রাণায়ামের পরবর্ত্তী সাধনসমূহের অধিকারী হয় না। সুতরাং প্রাণ-মোহকরণ যোগসাধনেচ্ছু সাধকের সর্ব্বতোভাবে পরিত্যজ্য বলা যায়। অন্য কর্ত্তৃক প্রাণাপহৃত ব্যক্তির প্রাণবিকার উপস্থিত হয়। নাড়ী বিশেষের অযথা নিরোধ হইতেও অনেক প্রকার প্রাণবিকার হইতে দেখা যায়। প্রাণবিকার কার্য্যে অভ্যস্ত থাকিলে বস্তুতঃ আপন অনিষ্টসাধন করা হয়। এতদ্ব্যতীত প্রাণ বিনিময় দ্বারাও প্রকৃত প্রস্তাবে প্রাণায়াম সাধনে প্রবল বিঘ্ন উপস্থিত হয়। আপন আপন উন্নতিসাধন আমাদের শ্রম সমন্বিত কার্য্যসমূহের প্রধান অভিপ্রায় হওয়া বিধেয়। পূর্ব্ব পূর্ব্ব সুকৃতি দ্বারা ভাগ্যক্রমে মনুষ্য শরীর লাভ করতঃ (বলা বাহুল্য মনুষ্য শরীর প্রাপ্ত হইয়া অনেকানেক অসৎ কর্ম্ম জন্য আমাদিগকে শত সহস্র অধম যোনিতে ভ্রমণ করিতে হয়) পুনর্ব্বার ঘোরতর অন্ধকারে অর্থাৎ অধম যোনিতে নিপতিত হইবার চেষ্টা করা জ্ঞানবান ব্যক্তির কদাচ উচিত হয় না। বরং স্ব স্ব জ্ঞানের অসম্পূর্ণতা, আবরণের অন্তরাল এবং বিপর্য্যয়ের প্রতিপত্তি অপসারিত করিয়া যাহা অত্যন্ত সূক্ষ্ম অনুমান দ্বারাও অনুমিত হয় না, যাহা কায় মন এবং বাক্যের অগোচর, সেই একমাত্র-বুদ্ধিগম্য, সর্ব্বব্যাপী,

আনন্দময় পরমাত্মার সাক্ষাৎকার নিমিত্ত চেষ্টিত হওয়াই আমাদের প্রধান কর্ত্তব্য। সুতরাং কূটযুক্তি, অনিয়মিত দৃষ্টান্ত এবং বৃথা বাকচাতুর্য্য সমূহের পরিহার করতঃ প্রশান্ত বিচার দ্বারা নিত্যপ্রতি আপন উন্নতি বা অবনতি, প্রসাদ বা অবসাদ স্বয়ং পরীক্ষা করিতে থাকিয়া প্রাণায়াম-সাধনে প্রবৃত্ত থাকা বিধেয়। ষট্‌কর্ম্ম অথবা আসন সাধনকালে অভ্যাসীর কার্য্যসমূহ যেমন অন্য দ্বারা পরীক্ষিত হইতে পারে, প্রাণায়াম সাধনকালে তদ্রূপ অন্য কর্তৃক পরীক্ষিত হওয়াও অসম্ভব হয়।

প্রাণায়াম-সাধন।

বহির্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণের কার্য্যসমূহ নিরোধ হইলে প্রাণের বহির্ম্মুখী প্রবাহ নিরোধ হয়। এবং বহির্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণের নিরোধ করা হইলে প্রাণায়াম সাধন করা হয়। বহির্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণ প্রধানতঃ দুই প্রকার হইয়া বিদ্যমান থাকায়, প্রাণায়ামের সাধন দুই প্রকারে সম্পন্ন হয়। তন্মধ্যে, যে সকল প্রাণ প্রাণময় শরীর হইতে বহির্ম্মুখে কর্ম্মেন্দ্রিয়সমূহ পর্য্যন্ত বিস্তৃত হয়, এবং আমাদের বাহ্য শরীরে নানাপ্রকার কার্য্য হয় শরীর সাধন অর্থাৎ আসন সাধন দ্বারা তাহাদের নিরোধ করা যায়। প্রত্যহ শয়নকালেও আমাদের কর্ম্মেন্দ্রিয়সমূহ নিরোধ থাকায় এই সকল প্রাণের আয়াম স্বতঃই সিদ্ধ হয়; পরন্তু যে সকল প্রাণ প্রাণময় শরীর হইতে বহির্ম্মুখে প্রবাহিত হইয়া আমাদের শরীর মধ্যস্থিত যন্ত্রসমূহ পর্য্যন্ত বিস্তৃত থাকে, তন্মধ্যে

হৃদয় স্থানে অন্তর্ম্মুখে গৃহীত প্রাণ-কার্য্যসমূহের নিরোধ করিলে অন্যান্য তাদৃশ প্রাণের কার্য্য নিরোধ করা যায়। এবংবিধ প্রাণের আয়াম-সাধন প্রাণায়াম বলিয়া সর্ব্বত্র প্রসিদ্ধ হয়। হৃদয় স্থানে প্রাণের কার্য্যসমূহ যথার্থরূপে অবগত না হইয়া কেবলমাত্র অযথা বল প্রয়োগ পূর্ব্বক প্রাণ নিরোধে প্রবৃত্ত হইলে, অনেক প্রকার দুঃসাধ্য ব্যাধির সম্ভাবনা হয়। এই কারণবশতঃ প্রাণায়াম সাধনেচ্ছু সাধকগণ প্রথমে হৃদয়স্থ প্রাণের কার্য্য উত্তমরূপে অবগত হইবার নিমিত্ত যত্ন করে।

হৃদয়স্থ প্রাণের কার্য্য।

প্রাণময় শরীরের অর্থাৎ সুষুম্না নাড়ীর সব্য এবং অপসব্য উভয় অঙ্গ হইতে বহির্ম্মুখী প্রাণপ্রবাহ হৃদয় মধ্যে প্রবাহিত হয় বলিয়া তথায় উভয় জাতীয় প্রাণ বিদ্যমান হয়। এই উভয় জাতীয় প্রাণের মধ্যে যখন একের প্রাধান্য উপস্থিত হয়, তখন তাহা অন্যের সহিত মিলিত হইবার নিমিত্ত হৃদয় হইতে অন্যত্র গমন করে। উভয় জাতীয় যাবতীয় জীবের ন্যায় উভয় প্রাণের মধ্যে পরস্পরের প্রতি সংযোগ বাসনার ঐকান্তিকতা ইহার প্রধান কারণ। এই কারণবশতঃ কোন একপ্রকার প্রাণ-বিশিষ্ট জীবাণুকে স্ত্রী-প্রধান অথবা পুরুষ-প্রধান কোন শরীর স্বচ্ছন্দে ধারণ করিতে সমর্থ হয় না। যাহা হউক হৃদয় হইতে বহির্গত প্রাণ প্রথমতঃ হৃদয়ের বহির্ম্মুখে প্রবাহিত হইয়া ফুস্‌ফুস্‌ মধ্যে গমন করে; কারণ প্রাণ-প্রবাহে

বহন করিবার উপযোগী নাড়ী হৃদয় হইতে একমাত্র ফুস্‌ফুস্‌ পর্য্যন্তই বিস্তৃতা থাকে। এই স্থানে সর্ব্বদা অল্পাধিক বায়ু বিদ্যমান থাকে। জড় পদার্থসমূহে উভয় জাতীয় প্রাণ জড়ভাবে বিদ্যমান থাকায় ফুস্‌ফুস্‌ মধ্যে আগত হৃদয়স্থ প্রাণ ফুস্‌ফুস্‌ মধ্যে অবস্থিত বায়ুর সহিত আপন অভীষ্ট কার্য্যের সাধন করে। যেমন এক প্রকার বিদ্যুৎ বিশিষ্ট কোন পদার্থের অনতিদূরে মিশ্রিত বিদ্যুৎবিশিষ্ট অন্য পদার্থ বিদ্যমান হইলে, শেষোক্ত পদার্থ মধ্যস্থ উভয় প্রকার বিদ্যুৎ স্বতন্ত্রিত হয়, তাদৃশ হৃদয়স্থিত প্রাণের ফুস্‌ফুস্‌ মধ্যে আবির্ভাব হওয়ায় তত্রত্য বায়ু-মধ্যস্থিত জড়ভাবাপন্ন উভয় প্রাণ স্বতন্ত্রিত হয়; এবং অনুকূল প্রাণ হৃদয় হইতে আগত প্রাণের সহিত মিলিত হয়। এই স্থানে উভয় প্রকারের উভয় প্রাণের সাম্মলনে উহা-দের মধ্যে যাহার আধিক্য হয়, সেই প্রাণ পুনরায় হৃদয় মধ্যে গমন করে। বলা বাহুল্য প্রাণের এবংবিধ অন্বয় ও ব্যতিরেক মুখী প্রবাহ দ্বারা আমাদের শরীরের দূষিত রক্তের সংশোধন এবং শোধিত রক্তের সর্ব্ব শরীরে সঞ্চালন হয়। এই সময় ফুস্‌ফুস্‌স্থিত বায়ুর মধ্যে কেবলমাত্র একপ্রকার প্রাণ বিদ্যমান হয়; এবং ইহা আপন অনুকূল প্রাণের প্রতি অভিলষিত হইয়া তত্রত্য বায়ুকে স্থির থাকিতে না দেওয়ায় উক্ত বায়ু শরীরের বাহ্যপ্রদেশস্থ বায়ুর সহিত মিলিত হইবার নিমিত্ত শরীরের বাহ্য-প্রদেশে ধাবিত হয়। ফুস্‌ফুস্‌ মধ্যস্থ বায়ুর শরীরের বাহ্য-প্রদেশে নির্গমনকে আমরা রেচক বা প্রশ্বসন বলি। রেচক

কর্ম্ম সম্পন্ন হইবার পর ফুস্ ফুস্ শূন্যে পরিণত হইলে, প্রসারণ ধর্ম্ম হেতু বাহ্য বায়ু ঐ স্থানে আপন অধিকার বিস্তার করে। এই কার্য্যে বাহ্য বায়ু ফুস্ফুস্ পর্য্যন্ত গমন করে এবং আমরা ইহাকে পূরক বা নিশ্বসন বলি। সুতরাং সূর্য্য চন্দ্রের আকর্ষণ বশতঃ সমুদ্রে যেমন জোয়ার ভাটা উপস্থিত হয় প্রাণের গমনাগমনে তাদৃশ ফুসফুস্স্থিত বায়ুর হ্রাস বৃদ্ধি হয়। হৃদয় হইতে বহির্ম্মুখে ফুস্ফুস্ পর্য্যন্ত আগমনকারী প্রাণের জাতিভেদ অনুসার ফুস্ফুস্ হইতে বায়ুর রেচক এবং পূরক কার্য্য কখন বাম নাসিকায় এবং কখন দক্ষিণ নাসিকায় সম্পাদিত হয়। অর্থাৎ স্ত্রী-প্রাণ প্রাধান্য অনুসার বাম নাসিকায় এবং পুরুষ-প্রাণ প্রাধান্য অনুসার দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রশ্বাসের কার্য্য সম্পাদিত হয়। বামনাসিকায় নিশ্বসন এবং প্রশ্বসন কার্য্যকে আমরা চন্দ্রস্বর, এবং দক্ষিণ নাসিকায় নিশ্বসন ও প্রশ্বসনকে আমরা সূর্য্যস্বর বলি। চন্দ্রস্বরের উদয়ে শরীরে রাত্রি, এবং সূর্য্যস্বরের উদয়ে শরীরে দিবস বর্ত্তমান হয়। চন্দ্রস্বরের উদয় এবং সূর্য্যস্বরের অস্তকালে আমাদের সন্ধ্যা সময় উপস্থিত হয়। এই সন্ধ্যাসময় শাস্ত্রানুসার ভজন সাধন কার্য্যে সর্ব্বতোভাবে প্রশস্ত বলা হয়। প্রাচীন ঋষিগণ এই সময়কে অতিশয় মূল্যবান বিবেচনা করিতেন; এবং একমাত্র ভজন সাধন ব্যতীত অন্যান্য সমূহ কর্ম্মের অনুষ্ঠান এই সময়ে নিষিদ্ধ মনে করিতেন। সূর্য্য যেমন বৃহৎ ব্রহ্মাণ্ডে পার্থিব পদার্থসমূহকে সমগ্র দিবস জল, অগ্নি আদি ক্রমে আকাশিক অবস্থায়

পরিণত করে অর্থাৎ বস্তুসমূহের লয়কার্য্য সম্পাদন করে, সূর্য্যস্বরও তাদৃশ শরীররূপ ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ডে অনেকানেক লয়কার্য্য সম্পাদন করে। সূর্য্যস্বরে ভোজন করিলে, এই কারণবশতঃ, ভুক্তান্নের উত্তমরূপ পরিপাক হয়। সূর্য্যস্বরে শূন্যোদরে থাকিলে শরীরে অনেক প্রকার ক্ষতির সম্ভাবনা থাকে। আবার রাত্রি যেমন পদার্থসমূহকে তাহাদের আকাশাদি অবস্থা হইতে বায়ু আদিক্রমে পার্থিব অবস্থায় আনীত করে, (অর্থাৎ সৃষ্টিকার্য্য সম্পাদন করে) চন্দ্রস্বরও তাদৃশ শরীরে অনেক প্রকার সৃষ্টিকার্য্য সম্পাদন করে। কদাপি চন্দ্রস্বরে ভোজন করা উচিত নহে। কারণ চন্দ্রস্বরে ভোজন করিলে ভুক্ত অন্নপানাদি-জনিত রস অশোধিত অবস্থায় শরীর-গঠন-কার্য্যে নিয়োজিত হয়। সুতরাং শরীর দুর্ব্বল এবং স্বল্পকালে ব্যাধিগ্রস্ত হয়। অণ্ডকোষ বৃদ্ধি, গ্রন্থিস্থানে বাত, শিরঃপীড়া এবং অন্যান্য অনেক প্রকার রোগ, এই কারণবশতঃ, নিয়মিতাহারী ব্যক্তিদিগকেও ব্যথিত করিয়া থাকে। বস্তুতঃ সূর্য্যস্বর দ্বারা আমাদের ভুক্তান্নের পরিপাক সাধন হয়; এবং চন্দ্রস্বর দ্বারা ভুক্তান্নের সারাংশ লইয়া শরীর পোষণকার্য্য সম্পাদিত হয়।

স্বরের ইতর বিশেষ।

চন্দ্র এবং সূর্য্য স্বরের বর্ত্তমান কালে ভুক্ত অন্নাদি পদার্থের এবং তাদ্দ্বারা সম্ভূত রসাদির পরিবর্ত্তন অনুসার, নিশ্বাস এবং প্রশ্বাস কার্য্যে বায়ুর গমনাগমনে ইতর বিশেষ দৃষ্ট হয়।

অর্থাৎ সূর্য্যস্বরের উদয়কাল হইতে শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি ক্রমশঃ হ্রাস প্রাপ্ত হয়; এবং চন্দ্রস্বরের উদয়কাল হইতে শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি ক্রমশঃ বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়। সূর্য্যস্বরে যথাক্রমে পৃথিব্যাদি পঞ্চতত্ত্বের এবং চন্দ্রস্বরে যথাক্রমে আকাশাদি পঞ্চতত্ত্বের বর্ত্তমান হয়। সূর্য্যস্বরের উদয়কালে চন্দ্রস্বরের অস্ত হয়, এবং চন্দ্রস্বরের উদয়কালে সূর্য্যস্বরের অস্ত হয়। সূর্য্যস্বরের উদয়-কালে শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি নাসাগ্র হইতে শরীরের বাহ্য প্রদেশে দ্বাদশ হইতে ষোড়শ অঙ্গুলী পরিমিত স্থান পর্য্যন্ত বিস্তৃত হয়; পরন্তু চন্দ্রস্বরের উদয়কালে শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি কেবল মাত্র নাসাগ্রেই অনুভূত হয়। সমগ্র দিবস এবং সমগ্র রাত্রিকালে আমাদের সাধারণতঃ ২১৬০০ একবিংশতি সহস্র ছয় শত বার শ্বাসপ্রশ্বাস কার্য্য সম্পন্ন হয়। আবার আহার বিহার এবং শরীরের তারতম্যানুসার কাহার ইহা অপেক্ষা কিঞ্চিৎ অধিক, কাহার বা কিঞ্চিৎ কম সংখ্যক শ্বাসপ্রশ্বাস দেখিতে পাওয়া যায়। তন্মধ্যে সুস্থকায় মিতাহারী ব্যক্তির ১০৮০০ দশ সহস্র অষ্ট শত শ্বাসপ্রশ্বাস সূর্য্যস্বরে এবং ১০৮০০ দশ সহস্র অষ্ট শত শ্বাসপ্রশ্বাস চন্দ্রস্বরে বর্ত্তমান হয়। পরন্তু অয়নের তারতম্যানু-সার সময়ে সময়ে এই নিয়মের কথঞ্চিৎ ব্যতিক্রম হইতে দেখা যায়। যুক্তিপূর্ব্বক একাদিক্রমে ১০৮০০ শ্বাসপ্রশ্বাস চন্দ্রস্বরে, এবং ১০৮০০ শ্বাসপ্রশ্বাস সূর্য্যস্বরে অপরিবর্ত্তিতভাবে বর্ত্তমান করিতে পারিলে, এক একটি তত্ত্বের লয়, উদয় এবং স্থিতিকাল উত্তমরূপে বোধ করা যায়। নতুবা পানভোজনাদির তারতম্যা-

নুসারে কোনদিন ৪বার এবং কোন দিন ৫বার শ্বাসপ্রশ্বাসের পরিবর্ত্তনে, প্রত্যেক স্বরের ভোগ্যকালে পৃথিব্যাদি তত্ত্বসমূহ যথাক্রমে (অনুলোম বিলোম ভাবে) বর্ত্তমান হয়। ব্যাধিত, দুর্ব্বল এবং অনাচারী ব্যক্তিদিগের স্বরোদয় অথবা তত্ত্বোদয়ের কোন নির্দ্ধারিত নিয়ম থাকে না। স্থূলতঃ পান ভোজন, শীতোষ্ণ এবং সুখদুঃখ প্রভৃতি অধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক এবং আধিদৈবিক কারণ জন্য সময়ে সময়ে অযথা স্বর এবং তত্ত্বের উদয় হয়। স্বর এবং তত্ত্বের লয়োদয় হেতু ২১৬০০ একবিংশতি সহস্র ছয় শত শ্বাসপ্রশ্বাসের মধ্যে কোন একটি শ্বাসপ্রশ্বাস, তৎপরবর্ত্তী অন্য কোন শ্বাসপ্রশ্বাসের সহিত সর্ব্বতোভাবে সমতুল্য হয় না। এক স্বরে এবং একই তত্ত্বে অনেক সংখ্যক শ্বাসপ্রশ্বাস বর্ত্তমান হইলেও, প্রত্যেকের মধ্যে গতি এবং সূক্ষ্ম তত্ত্ববিষয়ক পার্থক্য থাকে। স্বর শোধন এবং তত্ত্ব শোধন ব্যতিরেকে এই পার্থক্য অনুভব করা একপ্রকার অসম্ভব হয়।

হৃদয়স্থ প্রাণের নিরোধ।

হৃদয়স্থ প্রাণের নিরোধ করিতে হইলে, সাধকদিগকে হৃদয়স্থ প্রাণের কার্য্যসমূহের নিরোধ করিবার আবশ্যক হয়। এই প্রাণকার্য্য প্রধানতঃ আমাদের নিশ্বসন এবং প্রশ্বসন বলিয়া পূর্ব্বে উক্ত হইয়াছে। নিশ্বসন এবং প্রশ্বসন কার্য্য আকাশ-তত্ত্বের বর্ত্তমানকালে অত্যন্ত মৃদু হয়; এবং উভয় স্বরের আকাশতত্ত্বের সন্ধিকালে স্বতঃই নিরোধ প্রাপ্ত হয়। অর্থাৎ

যে সময়ে সূর্য্যস্বরের অস্ত হয় এবং চন্দ্রস্বরের উদয় হয়, সেই সময় সূর্য্যস্বরের আকাশ-তত্ত্বের অস্ত হইয়া চন্দ্রস্বরের আকাশ-তত্ত্বের আরম্ভ হয় ; এই উভয় আকাশ-তত্ত্বের সন্ধিসময় শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি অত্যন্ত অল্প সময়ের নিমিত্ত স্বতঃই নিরোধ প্রাপ্ত হয়। এই সময়ের প্রাণকার্য্যকে অবগত হইয়া তৎপরবর্ত্তী অন্যান্য প্রাণকার্য্যকেও তদনুরূপ করিতে সমর্থ হইলে, অর্থাৎ এই সময় চন্দ্রস্বরকে উদয় হইতে না দিয়া এবং সূর্যস্বরকে নিরোধ রাখিয়া, প্রশান্তভাবে অবস্থান করিলে প্রাণকার্য্য নিরোধ করা যায়। অথবা এই উভয় স্বরের সন্ধিকালে যখন উভয় স্বরে অলক্ষিতভাবে শ্বাসপ্রশ্বাসের গমনাগমন হয়, তখন উভয় স্বরকে বর্ত্তমান রাখিয়া শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি অপরিবর্ত্তিতভাবে বর্ত্তমান রাখিলে, উভয় প্রকার বিদ্যুতের একস্থানে অপ্রতিহত-ভাবে সমাবেশ হওয়ার ন্যায়, উভয় স্বরের এককালে সমাবেশ হওয়ায় শ্বাসপ্রশ্বাসের গমনাগমন এককালে নিরোধ হয়। এই কারণবশতঃ হৃদয়স্থ প্রাণের নিরোধ করিতে হইলে প্রথমতঃ স্বর শোধন এবং তত্ত্বশোধন করিবার আবশ্যক হয়।

স্বরশোধন।

সূর্য্য অথবা চন্দ্রস্বরকে একাদিক্রমে ১০৮০০ দশ সহস্র অষ্ট শত শ্বাসপ্রশ্বাস পর্য্যন্ত (অর্থাৎ দ্বাদশ ঘণ্টাকাল) অপ্রতিহত-ভাবে বর্ত্তমান করিতে সমর্থ হইলে স্বর শোধন করা হয়। স্বর শোধন হইলে যেমন দ্বাদশ ঘণ্টাকাল এক স্বর বর্ত্তমান থাকে,

তাদৃশ অন্য দ্বাদশ ঘণ্টাকাল অন্য স্বর বিদ্যমান থাকে। পূর্ব্বে উক্ত হইয়াছে, ভুক্ত অন্নাদি পদার্থ সূর্য্যস্বরের পৃথিবীতত্ত্বে পার্থিব পরমাণুতে, জলতত্ত্বে জলীয় পরমাণুতে তথা অগ্নি আদি তত্ত্বে আগ্নেয় আদি পরমাণুতে পরিণত হইতে থাকিয়া, যৎকালে আকাশতত্ত্বের সময় আকাশিক পরমাণুতে পরিণত হইয়া রক্তের সহিত শরীরের সর্ব্বস্থানে চক্রবৎ পরিভ্রমণ করে, তখন চন্দ্রস্বর উদয় হইয়া ঐ সকল আকাশিক পরমাণুকে শরীরের সর্ব্বস্থানে আবশ্যকমত রক্ত, পিত্ত, লালা, মাংস অস্থি মজ্জা এবং স্নায়ু আদি পদার্থে পরিণত করতঃ শরীর-পোষণকার্য্য সম্পাদন করে। অযথাতত্ত্বে পানভোজনাদি কার্য্য করিলে, স্বর বা তত্ত্বসমূহের স্বাভাবিক কার্য্যের ব্যতিক্রম হইয়া স্বর-পরিবর্ত্তন অথবা তত্ত্ব-পরিবর্ত্তনের আবশ্যক হয়। আমাদের অজ্ঞাতভাবে আমাদের শরীরে অনেক সময় অনেক প্রকার রোগ হইবার ইহাই প্রধান কারণ বলা যায়। এই কারণবশতঃ স্বরশোধন করিবার নিমিত্ত সাধকদিগের আবশ্যক সূর্য্যস্বরের পৃথিবীতত্ত্বে ভোজন এবং জলতত্ত্বে জলপান করে। অধিকন্তু সূর্য্যস্বরের কোন সময়ে কোন প্রকার শারীরিক শ্রমসমন্বিত কার্য্য সাধকদিগের সর্ব্বদা উপেক্ষণীয় হওয়া আবশ্যক। যথানিয়মে পানভোজনাদি কার্য্য করতঃ সর্ব্বদা স্বরের প্রতি লক্ষ্য রাখাই স্বরশোধনে সাধকের প্রধান কর্ম্ম হয়। স্বর শব্দে প্রধানতঃ শব্দ বলা যায়। বায়ুর স্বাভাবিক গুণ শব্দ এবং স্পর্শ ; সুতরাং নিশ্বাস বায়ুর নাসা-রন্ধ্রে প্রবেশকালে যে এক প্রকার অব্যক্ত শব্দ হয়, তাহাকে

"সো" এবং প্রশ্বাস বায়ুর নাসারন্ধ্র পরিত্যাগকালে যে অন্য এক প্রকার শব্দ হয়, তাহাকে "হংহং" বলিয়া অনুমান করা যায়। এই সো এবং "হংহং" শব্দ আমাদের প্রযত্ন ব্যতীত স্বতঃই উচ্চারিত হয় বলিয়া, ইহা সর্ব্বত্র অজপামন্ত্র বলিয়া অভিহিত হয়। ইহার প্রকৃত অর্থ—"বৃত্তিসম্বন্ধহেতু চৈতন্যস্বরূপে আনীত আমিই সেই সর্ব্বব্যাপী আনন্দময় আত্মা"। আমরা যেমন দুঃখে পড়িয়া আপন আপন পূর্ব্ব সুখের বিষয় স্মরণ করি, জীবাত্মা তাদৃশ বৃত্তিসম্বন্ধহেতু অত্যন্ত দুঃখী হইয়া প্রতি শ্বাসপ্রশ্বাসে আপন পূর্ব্ব স্বরূপের স্মরণ করে। সূর্য্য অথবা চন্দ্রস্বরে একাদিক্রমে ১০৮০০ দশ সহস্র অষ্ট শত বার এই "সোহহং" মন্ত্রের জপ করিলে, স্বর শোধন করা হয়। সর্ব্বদা এই সোহহং মন্ত্রের প্রতি মনোনিবেশ করিয়া যথাবিধি ভোজনাদি ব্যাপার সম্পাদন করিলে, স্বর পরিবর্ত্তন সম্ভব হয় না। স্বর পরিবর্ত্তন কালে পার্শ্ব পরিবর্ত্তন দ্বারা অনেক উপকার পাওয়া যায়। ফলতঃ, যথাবিধি আহার বিহার ব্যতীত স্বর শোধন কোনরূপে সম্ভব হয় না।

তত্ত্বশোধন।

স্বরশোধন হইলে অর্থাৎ আপন স্বেচ্ছানুসার, কোন সময় হইতে চন্দ্র অথবা সূর্য্য স্বরের উদয়, অস্ত এবং স্থিতিকাল নিয়মিত করিতে সমর্থ হইলে সাধকদিগের তত্ত্বশোধন করিবার আবশ্যক হয়। যথানিয়মে দ্বাদশ ঘণ্টাকাল কোন এক স্বর বর্ত্ত-

মান হইলে, সূর্য্যস্বরের উদয়কাল হইতে পৃথিব্যাদি পঞ্চতত্ত্ব এবং চন্দ্রস্বরের উদয়কাল হইতে আকাশাদি পঞ্চতত্ত্ব যথাক্রমে উদয় এবং লয় প্রাপ্ত হয়। পরন্তু শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি, সূর্য্যস্বরে ক্রমশঃ হ্রাস এবং চন্দ্রস্বরে ক্রমশঃ বৃদ্ধি হইতে থাকায়, প্রত্যেক শ্বাস-প্রশ্বাস তাহার পরবর্ত্তী অথবা পূর্ব্ববর্ত্তী শ্বাসপ্রশ্বাস হইতে স্বতন্ত্র গতিবিশিষ্ট বলা যায়। শ্বাসপ্রশ্বাসের গতির বিভিন্নতা হেতু অর্থাৎ প্রত্যেক শ্বাসবায়ু পৃথক্ স্থান হইতে আমাদের শরীর-মধ্যে প্রবেশ করায়, এবং প্রত্যেক শ্বাসবায়ুর সহিত তন্মধ্যে অবস্থিত পৃথক্ শব্দাদি প্রবাহ আমাদের অন্তঃকরণে প্রতিহত হওয়ায় আমাদের চিন্তার পরিবর্ত্তন হয়। প্রতি শ্বাসপ্রশ্বাসে আমাদের চিন্তার পরিবর্ত্তন হওয়ায় আমরা কোন বিষয়ে চিত্তের একাগ্রতা রাখিতে সমর্থ হই না। যেমন এক স্বরকে দ্বাদশ ঘণ্টাকাল অপ্রতিহতভাবে বা অনাহতভাবে বর্ত্তমান করিলে স্বরশোধন হয়, তাদৃশ এক তত্ত্বকে (অর্থাৎ এক তত্ত্বকালে স্বভাবতঃ গৃহীত সমুদায় শ্বাসপ্রশ্বাসকে) সর্ব্বতোভাবে এক প্রকার গতিবিশিষ্ট করিতে পারিলে তত্ত্বশোধন করা হয়। তত্ত্বশোধন হইলে চিত্তের একাগ্রতা আপন আয়ত্তাধীন হয়। তত্ত্বসমূহ পৃথিব্যাদি পঞ্চভূত বলিয়া উক্ত হওয়ায় তত্ত্বশোধনকে ভূতশোধন বা ভূতশুদ্ধি বলা যায়। ভূতশুদ্ধি না হইলে পূজা এবং আবশ্যকীয় জপাদি কার্য্য সম্পূর্ণরূপে নিষ্ফল হয়। তত্ত্ব-শোধন যেমন ভূতশুদ্ধি বলিয়া উক্ত হয়, স্বরশোধন তাদৃশ নাড়ীশুদ্ধি বলিয়া উক্ত হয়। প্রথমতঃ নাড়ীশুদ্ধি করিয়া পরে

ভূতশুদ্ধি করিতে হয়। নাড়ীশুদ্ধি না হইলে ভূতশুদ্ধি কদাচ সম্ভব হয় না। গবাদি গৃহপালিত পশুদিগকে নিরোধ করিবার নিমিত্ত আমরা যেমন উহাদিগকে কেবলমাত্র একটি নিরূপিত স্থানে স্বচ্ছন্দভাবে অবস্থান বা বিচরণ করিতে দিই, তত্ত্বশোধন-কালে তাদৃশ আমাদের প্রাণকার্য্যকে অর্থাৎ শ্বাস প্রশ্বাসকে কোন একটি নিরূপিত স্থানে স্বচ্ছন্দে অবস্থান বা বিচরণ জন্য অধিকার দিবার আবশ্যক হয়। তত্ত্বশোধনকালে শ্বাসপ্রশ্বাসের গতিরোধ করিবার আবশ্যক হয় না; কেবলমাত্র উহার গতির অল্লাধিক্য নিবারণ করা যায়।

তত্ত্বশোধনের উপায়।

প্রত্যেক তত্ত্বের গুণ এবং কার্য্য অনুসার, রূপ এবং আকৃতি আদি অনেকানেক বিষয় অনুভব করা যায়।—এইরূপে পৃথিবী-তত্ত্ব পীতবর্ণ এবং চতুষ্কোণ, জলতত্ত্ব শ্বেতবর্ণ এবং অষ্টমীর চন্দ্রমাসদৃশ অর্দ্ধবৃত্তাকার, অগ্নিতত্ত্ব রক্তবর্ণ এবং অগ্নিশিখাসদৃশ ত্রিকোণ, বায়ুতত্ত্ব কৃষ্ণবর্ণ এবং বৃত্ত-সদৃশ গোলাকার, আকাশতত্ত্ব রঞ্জিতবর্ণ এবং অনেকানেক উজ্জ্বল নক্ষত্র-সমন্বিত আকাশের ন্যায়। যখন যে তত্ত্ব শোধন করিবার আবশ্যক হয়, তখন সেই তত্ত্বের বর্ণবিশিষ্ট এবং তদাকার একটি উজ্জ্বল চিত্র নাসাগ্র হইতে তদনুরূপ দূরে নিশ্চলভাবে স্থাপন করতঃ তৎপ্রতি ত্রাটক সাধনের ন্যায় দৃষ্টি স্থির করিতে হয়। তাম্রপত্রে অঙ্কিত ত্রিকোণাদি যন্ত্র, কৃষ্ণবর্ণ এবং গোলাকার শালিগ্রাম আদি শিলা

এবং অন্যান্য অনেক পদার্থ ব্যবহার করিয়া তত্ত্বশোধন করা যায়। এতদ্ব্যতীত যখন যে তত্ত্বের শোধন করিবার আবশ্যক হয়, তখন সেই তত্ত্বের ভোগ্যকালে যতবার শ্বাসপ্রশ্বাসের আবশ্যক হয়, ততবার সমস্বরে "সোঽহং" শব্দের চিন্তন করিলে সেই তত্ত্ব শোধন করা যায়। সারগম সাধনকালে যেমন সুর উচ্চারণের একতার প্রতি লক্ষ্য রাখা যায়, তাদৃশ অজপামন্ত্রের জপকালে ইহার আনুমানিক উচ্চারণের একতার প্রতি লক্ষ্য রাখিতে হয়। অথবা যে তত্ত্ব শোধন করিবার আবশ্যক হয়, সেই তত্ত্বের সময় একটি স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসে বাহ্যবায়ুর নাসারন্ধ্রে প্রবেশ করিতে যে পরিমিত সময়ের আবশ্যক হয়, তথা নিশ্বাসগ্রহণের পর যে পরিমিত সময় গৃহীত বায়ু স্বভাবতঃ ফুস্‌ফুস্‌ মধ্যে অবস্থান করে, এবং তৎপরে প্রশ্বসন করিতে যে পরিমিত সময়ের আবশ্যক হয়, তৎসমুদায় যথার্থরূপে অবগত হইয়া তৎপরবর্ত্তী প্রতি নিশ্বাসপ্রশ্বাসে তাদৃশ সময়ের ব্যবহার করিলে অনায়াসে সেই তত্ত্ব শোধন করা যায়। এই সকল সময় ব্যবস্থাপিত করিবার নিমিত্ত পূর্ব্ব পূর্ব্ব মহাত্মাগণ এক এক তত্ত্বের এক একটি মন্ত্র নির্দ্ধারিত করিতেন। তত্ত্বশোধনকালে স্থূল হইতে আরম্ভ করিয়া ক্রমে সূক্ষ্ম তত্ত্বের শোধন করা বিধেয়; অর্থাৎ প্রথমে পৃথিবীতত্ত্বের এবং ক্রমে জল, অগ্নি এবং বায়ু তত্ত্বের শোধন করতঃ পরে আকাশতত্ত্বের শোধন করা বিধেয়। অধিকন্তু পৃথিবীতত্ত্ব শোধনে অসমর্থ হইলে, মাত্রা দ্বিগুণিত বা ত্রিগুণিত করিয়া, প্রথমতঃ তত্ত্ব শোধনে প্রবৃত্ত

হওয়া বিধেয়। আকাশতত্ত্ব শোধন করিবার নিমিত্ত নাসারন্ধ্র মধ্যে একমাত্র "সোঽহং" শব্দের চিন্তন করিবার আবশ্যক হয়। আকাশতত্ত্বের বর্ত্তমান কালে আকাশতত্ত্বের শোধন করা বিধেয়।

তত্ত্বশোধনের পরিণাম।

পূর্ব্বে উক্ত হইয়াছে, তত্ত্বশোধন হইলে (অর্থাৎ একতত্ত্বের ভোগ্য ছয় ঘটিকা সময়ে স্বভাবতঃ যে ২১৬০ দুই সহস্র এক শত ষষ্টি সংখ্যক শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি হয়, তৎসমুদায়কে তুল্যরূপ করিতে সমর্থ হইলে) চিত্তের একাগ্রতা স্বাভাবিক হয়। সাধারণতঃ সংসার ক্ষেত্রে দুই প্রকার কার্য্যে চিত্তের একাগ্রতা আবশ্যক হয়। তন্মধ্যে সৃষ্টিবিষয়ক বিচারজন্য চিত্তের একাগ্রতা আবশ্যক হইলে চন্দ্রস্বরে এবং লয়বিষয়ক বিচার-জন্য চিত্তের একাগ্রতা আবশ্যক হইলে সূর্য্যস্বরে তত্ত্বশোধন করা বিধেয়। অধিকন্তু আপন অভিলষিত বিচার সৃষ্টিবিষয়ক অথবা লয়বিষয়ক তাহা উত্তমরূপে নিশ্চয় করিয়া, পরে অভি-লষিত কার্য্যের তত্ত্ব নিশ্চয় করতঃ, তদনুসার তত্ত্বশোধন করিলে অনেক প্রকার সিদ্ধির সাক্ষাৎকার হয়। পরন্তু যোগসাধনশীল মহাত্মাদিগের কোন প্রকার সিদ্ধি সাধনে অভিলাষ না হওয়াই সর্ব্বতোভাবে প্রশস্ত। যাহার সৃষ্টি বা বিনাশ নাই সেই অনির্ব্বচনীয় পরম পদের নিমিত্ত যোগসাধনেচ্ছু মহাত্মাগণের বাসনা হয়। এই কারণবশতঃ তাঁহারা সূর্য্য এবং চন্দ্র উভয়

স্বর পরিত্যাগ পূর্ব্বক, উভয় স্বরের মধ্যবর্ত্তী সন্ধিস্থানীয় আকাশ-তত্ত্বের শোধন নিমিত্ত যত্নবান হন। এই সন্ধিসময়ে শ্বাস-প্রশ্বাস স্বভাবতঃ নাসারন্ধ্রের অভ্যন্তরেই অনুভূত হয়। বায়ুর স্বাভাবিক গুণ স্পর্শ বলিয়া, বুদ্ধিমান সাধক নাসাভ্যন্তরে মন নিবেশপূর্ব্বক নাসারন্ধ্র হইতে ফুস্‌ফুস্ পর্য্যন্ত গমনকারী শ্বাস-বায়ুকর্ত্তৃক স্পৃষ্ট স্থানসমূহের চিন্তা করেন। এইরূপ করিলে সন্ধিস্থানীয় আকাশতত্ত্ব শোধন করা হয় এবং সাধক অতীন্দ্রিয় আনন্দ বোধ করিতে সমর্থ হয়। সন্ধিস্থানীয় আকাশতত্ত্ব অপ্রতিহতভাবে বর্ত্তমান করিলে শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি রোধ হয় এবং প্রাণায়াম সাধন সম্পন্ন হয়।

প্রাণায়ামের পূর্ণতা।

সন্ধিস্থানীয় আকাশতত্ত্বের শোধনকালে দেখা যায় যে শ্বাস-প্রশ্বাসের নিয়ামক অর্গলদ্বয় তৎকালে বিলীনপ্রায় হইয়া অবস্থান করে; সুতরাং কয়েকবার মাত্র উভয় নাসায় শ্বাস-প্রশ্বাসের কার্য্য হওয়ায় যৎকালে উভয় প্রাণের সম্বন্ধ হয়, তখন উভয় প্রাণের কার্য্য একেবারে নিরোধ হয়। এই সময় হৃদয় হইতে বহির্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণ ফুস্‌ফুস্ মধ্যে কোনরূপ কার্য্য করিতে সমর্থ হয় না; এবং অল্পক্ষণমধ্যে, একমাত্র সুষুম্নানাড়ী ব্যতীত অন্যান্য সমূহস্থানে উভয় প্রাণ জড়ভাবে অবস্থান করে; সুতরাং প্রাণায়াম সাধন পূর্ণ হয়। সন্ধিস্থানীয় আকাশতত্ত্ব উত্তমরূপে অবগত হইয়া, খেচরী মুদ্রা অবলম্বন

পূর্ব্বক জিহ্বাগ্রদ্বারা নাসারন্ধ্রস্থিত অর্গলদ্বয়ে নিরোধ করিয়া রাখিলে অনায়াসে শ্বাসপ্রশ্বাসের প্রবাহ নিরোধ করা যায়। খেচরী মুদ্রা দ্বারা জিহ্বা বিপরীতগামী করতঃ নাসারন্ধ্রস্থিত অর্গলদ্বয়ে সমভাবে সংস্থাপন করিয়া, অন্যান্য সময়েও তত্ত্ব-শোধনে বিশেষ উপকার পাওয়া যায়। এই কারণবশতঃ মহাত্মাগণ পূর্ব্ব হইতেই খেচরী মুদ্রার সাধন করেন।

খেচরী মুদ্রা।

খেচরী মুদ্রার সাধন প্রধানতঃ দুই প্রকার। তন্মধ্যে কেহ কেহ জিহ্বাতলস্থিতা অত্যন্ত সূক্ষ্মা নাড়ীসমূহের ছেদন করিয়া খেচরী মুদ্রা সাধন করে; কেহ কেহ কেবলমাত্র দোহন এবং চালন কার্য্য দ্বারা লম্বিকা দীর্ঘ করিয়া খেচরী মুদ্রার সাধন করে। যাহাদের লম্বিকা স্বভাবতঃ দীর্ঘ এবং যাহাদের জিহ্বাধঃপ্রদেশস্থ নাড়ীসমূহ স্বভাবতঃ অল্প তাহাদের ছেদন কার্য্যের আবশ্যক হয় না। অম্লরসের আস্বাদনকালে যেমন সময়ে সময়ে জিহ্বা হইতে স্বভাবতঃই ক্রাক্ শব্দ উচ্চারিত হয়; এবং তদ্দ্বারা যেমন জিহ্বার সঞ্চালন হয়, তদনুরূপ পুনঃ পুনঃ জিহ্বা সঞ্চালন করিতে থাকিয়া, জিহ্বার অগ্রভাগ অঙ্গুলীসহ গলশুণ্ডের পশ্চিমমার্গ দিয়া ঊর্দ্ধে উত্তোলন করিলে খেচরী মুদ্রা সাধন হয়। এই কার্য্যে বহুকাল পর্য্যন্ত সাধনের আবশ্যক হয়। স্বল্পকালে খেচরী মুদ্রা করিতে হইলে অথবা জিহ্বা স্বভাবতঃ ক্ষুদ্র হইলে ছেদন কার্য্যের আবশ্যক হয়। একজন অভিজ্ঞ

মহাত্মার নিকট ছেদন কার্য্য করিলে ভাল হয়; নতুবা অনিষ্টের সম্ভাবনা থাকে। শীতকাল ছেদন কার্য্যে প্রশস্ত সময়। উপরিস্থিত দন্তপংক্তির নিম্নভাগে দৃঢ়রূপে জিহ্বাগ্র স্থাপন করিয়া, জিহ্বার অন্যান্য অংশ ঈষৎ উচ্চ করিলে যখন সর্পের ফণার ন্যায় দৃষ্ট হয়, তৎকালে জিহ্বাধঃপ্রদেশস্থ ছেদন-যোগ্য নাড়ীসমূহ একটি রেখার ন্যায় দৃষ্ট হয়। এই রেখা নিম্নস্থ দন্তপংক্তির মূল দেশের সহিত জিহ্বাধঃস্থানকে সংযুক্ত করিয়া রাখে; এবং জিহ্বার বিপরীত করণ কার্য্যে বিঘ্ন উৎ-পাদন করে। প্রতি তৃতীয় দিবসে প্রাতঃকালে মনসাপত্রের ন্যায় আকারবিশিষ্ট, তীক্ষ্ণধার অস্ত্রদ্বারা উক্ত রেখার উভয় পার্শ্বে ছেদন করিবার আবশ্যক হয়। এককালে সমগ্র অংশ ছেদন করিলে অনিষ্টের সম্ভাবনা থাকে। এই কারণবশতঃ প্রতি তৃতীয় দিবসে কেশমাত্র ছেদন করা বিধেয়। ছেদনান্তর লবণমিশ্রিত হরিতকী চূর্ণ মর্দ্দন করিলে রক্তস্রাব বন্ধ হয়; অধিকন্তু জুটিবার সম্ভাবনা কম হয়। ছেদনকালে প্রত্যহ ছিন্ন-স্থানে লবণ-চূর্ণ প্রয়োগ করতঃ বস্ত্রসহ জিহ্বাগ্রভাগ চালন এবং দোহন করিবার আবশ্যক হয়। এইরূপে প্রায় তিনমাসকাল প্রত্যহ ছেদন চালন এবং দোহন করিলে লম্বিকা প্রয়োজনানু-রূপ দীর্ঘ হয়; এই সময় জিহ্বাকে বিপরীতগামী করিতে কোন প্রকার আয়াস বোধ হয় না। কোন সময়ে খেচরী মুদ্রা করিয়া প্রায় ৫।৬ ঘণ্টা কাল স্থিরভাবে উপবেশন করিলে শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি অনুভব করা যায় না। পরন্তু তদ্দ্বারা প্রকৃত

প্রস্তাবে প্রাণায়াম সাধন হয় না। এই কারণবশতঃ সন্ধিস্থানীয় আকাশতত্ত্বের সময় খেচরী মুদ্রার সাধন করাই প্রশস্ত। প্রাণায়াম সাধন কার্য্যে, সাধকগণ খেচরী মুদ্রার বিশেষ আবশ্যক বোধ করিয়া থাকে। ইহাদ্বারা প্রাণময় শরীর হইতে অন্নময় শরীরে, তথা অন্নময় শরীর হইতে প্রাণময় শরীরে গমনাগমনের বিশেষ সুবিধা হয় বলিয়া খেচরী মুদ্রা সাধকদিগের সর্ব্বদা অভিপ্রেত হয়।

প্রাণায়ামের পরিণাম।

প্রাণময় শরীর হইতে বহির্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণ-প্রবাহসমূহে নিরোধ করিলে প্রাণময় শরীরে প্রথমতঃ প্রাণের পূর্ণতা হয়; এবং অন্তর্ম্মুখী প্রাণ-প্রবাহসমূহের নিরোধ হওয়ায় প্রাণময় শরীরের অস্থিরতা নিবৃত্ত হয়। এই সময় জ্ঞানেন্দ্রিয়সমূহ আর আপন আপন বিষয়ে প্রবৃত্ত হয় না। এই কারণবশতঃ শীতোষ্ণাদি দ্বন্দ্বসমূহ একেবারে অনুভূত হয় না। প্রাণময় ক্ষেত্রের প্রধান বৃত্তি নিদ্রা বলিয়া এই সময় সাধকের নিদ্রাবস্থা উপস্থিত হয়। পূর্ব্বে উক্ত হইয়াছে কেবলমাত্র আসন সিদ্ধ হইলে সাধকের নিদ্রাবস্থা উপস্থিত হয়। প্রাত্যহিক শয়নকালেও আমরা তাহা প্রত্যক্ষ করি। কেবলমাত্র আসন সিদ্ধি দ্বারা বা শয়নকালে যে সকল নিদ্রাবস্থা উপস্থিত হয়, তদ্দ্বারা স্মৃতিবৃত্তির পরিহার হইলেও আত্মবিস্মৃতি অবশ্যম্ভাবী হয়। আত্মবিস্মৃতি হয় বলিয়া, এই সকল নিদ্রাবস্থা আমাদের

অপ্রয়োজনীয় হয়। প্রাণায়াম সাধন দ্বারা যে নিদ্রাবস্থা উপস্থিত হয়, তাহা এই সকল নিদ্রা হইতে অন্যরূপ। নিদ্রাবস্থা প্রধানতঃ তিন প্রকার দৃষ্ট হয়। তন্মধ্যে যে সকল নিদ্রায় আমরা সম্পূর্ণরূপে আত্মবিস্মৃত হইয়া অকর্ম্মাবস্থায় অবস্থান করি তাহাদের নাম সুষুপ্তি নিদ্রা; যে সকল নিদ্রায় আমরা কেবলমাত্র আমাদের অন্নময় শরীর বিস্মৃত হইয়া বৃথা কর্ম্ম বা বিকর্ম্মাবস্থায় অবস্থান করি তাহাদের নাম স্বপ্ননিদ্রা; এবং যে সকল নিদ্রায় আমরা আপন অন্নময় শরীর বিস্মৃত হইয়া প্রকৃত কর্ম্ম বা কর্ম্মাবস্থায় অবস্থান করি তাহাদের নাম যোগনিদ্রা। যোগনিদ্রা সময়ে আমরা স্বেচ্ছানুসার মানসিক কর্ম্ম করিতে সমর্থ হই। যাহারা প্রাণায়াম সাধন না করে, তাহাদের এতাদৃশ যোগনিদ্রা সম্ভব হয় না। পূর্ব্বজন্মের সুকৃতিবশতঃ কদাচিৎ কাহার যোগনিদ্রা সম্ভব হইলেও এরূপ দৃষ্টান্ত অত্যন্ত বিরল দেখা যায়। যোগনিদ্রাকালে সাধকের অন্নময় শরীরের সহিত কোনরূপ সম্বন্ধ থাকে না; কেবলমাত্র প্রাণময় শরীরেই অবস্থান হয়। বলাবাহুল্য অন্নময় শরীর অতিক্রম করিলেও এই সময় বীজে অঙ্কুরের ন্যায় সাধকের অন্নময় শরীর বিদ্যমান থাকে। প্রাণময় ক্ষেত্রের মধ্যে অন্নময় ক্ষেত্র অবস্থিত বলিয়া প্রাণময় শরীরে অবস্থিত সাধকের সম্মুখে অন্নময় ক্ষেত্রস্থ সমূহ পদার্থ প্রকাশিত হয়। নিদ্রাকালে আমাদের জ্ঞানেন্দ্রিয়সমূহ কোন রূপ কর্ম্ম না করিলেও স্বপ্নযোগে আমরা যেমন রূপরসাদি সকল পদার্থের সাক্ষাৎকার করি, তাদৃশ সাধকের জ্ঞানেন্দ্রিয়সমূহ প্রাণ-

ময় শরীরে অবস্থানকালে সম্পূর্ণরূপে নিশ্চল থাকিলেও সাধক রূপরসাদি সমূহ বিষয় প্রত্যক্ষ করিতে সমর্থ হয়। চক্ষুকর্ণাদি জ্ঞানেন্দ্রিয়সমূহের অবর্ত্তমানে বিষয়সমূহের যে সাক্ষাৎকার হয় তাহাকে প্রকাশ বলা যায়। সূর্য্য-নারায়ণ অথবা অগ্নি আদির বর্ত্তমানকালে আমাদের নেত্র এবং দৃশ্য পদার্থ মধ্যস্থ তমসমূহের নাশ হওয়ায় দৃশ্য পদার্থসমূহ যেমন আমাদের নেত্রে প্রকাশিত হয়, অন্নময় শরীরের অতিক্রম হেতু বিষয়সমূহ হইতে সাধকের অন্তরালের নাশ হওয়ায়, সমূহ পদার্থ সাধকের অগ্রে প্রকাশিত হয়। অথবা কোন উচ্চস্থানে আরোহণ করিলে যেমন অনেক দূরবর্ত্তী পদার্থও আমাদের নেত্র মধ্যস্থ আবরণের অপনয়ন হয়, তাদৃশ প্রাণময় শরীরে উপনীত সাধকের অগ্রে সকল প্রকার প্রকাশের আবরণ ক্ষয়প্রাপ্ত হয়।

পঞ্চম অধ্যায়।

প্রত্যাহার।

বাহ্য রূপ, রস, শব্দ, গন্ধ এবং স্পর্শ গুণবিশিষ্ট পঞ্চ-ভৌতিক পদার্থসমূহের সহিত স্বপ্নকালে আমাদের জ্ঞানেন্দ্রিয়-সমূহের কোন প্রকার সম্বন্ধ না থাকিলেও, যেমন আমরা রূপরসাদি বিষয়সমূহ প্রত্যক্ষ করি; এবং আমাদের কর্ম্মেন্দ্রিয়-সমূহ সম্পূর্ণরূপে স্থির হইয়া অবস্থান করিলেও আমরা যেমন

অঙ্গ সঞ্চালনাদি সমূহ কাৰ্য্য বৰ্ত্তমান করি, প্রাণময় শরীরে অবস্থানকালে তাদৃশ অন্নময় শরীরের সহিত সাধকের কোন প্রকার সম্বন্ধ না থাকিলেও জ্ঞানেন্দ্রিয় এবং কর্ম্মেন্দ্রিয়সমূহের বিষয়সমূহ বিদ্যমান থাকে। ইহারা ইন্দ্রিয়সমূহের অন্তর্ম্মুখী বিষয় বলিয়া অভিহিত হয়। এই সকল বিষয়ের বিদ্যমান থাকায় অন্নময় শরীরসমূহে রূপরসাদির ন্যায় প্রাণময় শরীরসমূহে ইন্দ্রিয়গণের স্বাভাবিক অবস্থান বলা যায়। প্রাণময় শরীর অতিক্রম করিবার নিমিত্ত সাধকদিগকে এই সকল বিষয় সমন্বিত ইন্দ্রিয়সমূহে অতিক্রম করিবার আবশ্যক হয়। বাহ্য রূপরসাদি গুণবিশিস্ট পদার্থসমূহের সহিত প্রাণময় শরীরের সম্বন্ধ নিরোধ করার ন্যায়, প্রাণময় শরীরে অবস্থিত ইন্দ্রিয় ও বিষয়সমূহের সহিত মনময় শরীরের সম্বন্ধ নিরোধ করিলে, প্রাণময় শরীর অতিক্রম করা যায়; এবং ইহাই প্রত্যাহার বলিয়া অভিহিত হয়। প্রত্যাহারকালে ইন্দ্রিয়সমূহ এবং বিষয়সমূহ আপন আপন কারণে লয় প্রাপ্ত হয় এবং সাধক মনময় শরীরে অবস্থান করে।

প্রত্যাহার সাধন।

যে সকল উপায় অবলম্বন করিলে প্রত্যাহার কার্য্য সম্পন্ন করা যায়, তৎসমুদায় প্রত্যাহারের সাধন বলা হয়। প্রত্যাহার প্রধানতঃ দুই প্রকার; অর্থাৎ স্বাভাবিক প্রত্যাহার এবং অস্বাভাবিক বা স্বকৃত প্রত্যাহার। সুষুপ্তি এবং মূর্চ্ছা প্রভৃতি

অবস্থায় আমাদের যে সকল প্রত্যাহার অবস্থা উপস্থিত হয়, তৎসমুদায় স্বাভাবিক প্রত্যাহার বলা যায়। স্বাভাবিক প্রত্যাহারকালে ইন্দ্রিয়সমূহ এবং বিষয় সমূহ সম্পূর্ণরূপে লয় প্রাপ্ত হইলেও তদ্বিষয়ে আমাদের কোনরূপ বোধ থাকে না। সুতরাং স্বপ্ননিদ্রার সহিত যোগ-নিদ্রার যেমন পার্থক্য থাকে স্বাভাবিক প্রত্যাহারের সহিত প্রকৃত প্রত্যাহারের তাদৃশ পার্থক্য দৃষ্ট হয়। কোন কয়েদী ব্যক্তিকে কারাগৃহ হইতে বাহির করিয়া, কতই রমণীয় স্থানে আবদ্ধ রাখা যাউক তদ্দ্বারা যেমন তাহার কোনরূপ আনন্দ সম্ভব হয় না, তাদৃশ কোন প্রকারে প্রকৃতি বা অন্য কর্ত্তৃক প্রত্যাহার অবস্থায় আনীত হইলে আমাদের কোনরূপ আনন্দের সম্ভব হয় না। আবার গৃহমধ্যে আবদ্ধ থাকিয়াও যদ্যপি দ্বার মোচনাদি কার্য্য আমাদের আপন ইচ্ছার অধীন হয়, তাহা হইলে যেমন কোন প্রকার বন্ধনাবস্থা অনুভব করা যায় না; তাদৃশ অন্নময়াদি শরীরে অবস্থান কালে যদ্যপি তাহাদের অতিক্রম ব্যাপার আমাদের আপন ইচ্ছার অধীন হয়, তাহা হইলে আমাদের কোনরূপ বন্ধন বা অশান্তি বোধ করিবার কারণ থাকে না। আপন যুক্তিবলে ইন্দ্রিয় এবং বিষয় সমূহে অতিক্রম করতঃ যে প্রত্যাহার অবস্থা উপস্থিত করা যায় (অর্থাৎ স্বেচ্ছানুসার যে প্রাণময় শরীর অতিক্রম করা যায়) তাহাকে স্বকৃত প্রত্যাহার বলা হয়। স্বকৃত প্রত্যাহার সিদ্ধ হইলে সাধকগণ অনুত্তম আনন্দ বোধ করে। স্বাভাবিক

প্রত্যাহারে আত্মস্মৃতি বিদ্যমান থাকে না ; পরন্তু স্বকৃত প্রত্যাহারে আত্মস্মৃতি বিদ্যমান থাকে।

স্বকৃত প্রত্যাহার সাধন।

স্বকৃত প্রত্যাহার সাধনের পাঁচটি প্রধান অঙ্গ থাকে ; এবং তৎসমুদায় যথাক্রমে গন্ধানুসন্ধান, রসানুসন্ধান, রূপানুসন্ধান, স্পর্শানুসন্ধান এবং শব্দানুসন্ধান বা নাদানুসন্ধান বলিয়া প্রসিদ্ধ। আকাশাদি মহাভূত হইতে যেমন বায়ু আদি মহাভূতের সম্ভব হয় ; তথা পৃথিব্যাদি মহাভূত যেমন জল আদি মহাভূতে লয় প্রাপ্ত হয় ; তাদৃশ শব্দাদি গুণ হইতে স্পর্শাদি গুণসমূহের আবির্ভাব তথা গন্ধাদি গুণসমূহ রসাদি গুণসমূহে তিরোভাব বা লয় হয়। এই কারণবশতঃ প্রাণময় শরীরে অবস্থান কালে, গন্ধাদি গুণসমূহের যথাক্রমে অনুসন্ধানে প্রবৃত্ত হইলে উহাদের কারণস্থানীয় রসাদি গুণসমূহ যেমন উত্তরোত্তর প্রতীত হয়, তদ্রূপ এক একটি করিয়া সমুদায় গুণ আপন আপন কারণে লয় হওয়ায়, সাধক ইন্দ্রিয় এবং বিষয়সমূহে অতিক্রম করতঃ মনময় শরীরে উপনীত হয়। এইরূপে আপন ইচ্ছানুসারে প্রাণময় শরীর অতিক্রম করিতে সমর্থ হইলে, পুনরায় আপন ইচ্ছানুসারে প্রাণময় শরীরে অবতরণ করিতেও সাধকের সমর্থ হয়।

গন্ধানুসন্ধান।

জ্ঞানেন্দ্রিয়সমূহদ্বারা গন্ধাদি বিষয়সমূহ প্রাণময় শরীরে আকৃষ্ট হইয়া আমাদের প্রাণময় শরীরের পুষ্টি সাধন করায়

গন্ধাদি বিষয়সমূহ আমাদের প্রাণময় শরীরে সর্ব্বদা বিদ্যমান থাকে। এই কারণবশতঃ একবার কোন বিষয়ের সাক্ষাৎকার করিলে আমরা প্রায় উহা বিস্মৃত হই না; আবার এইরূপ না হইলে এক বস্তুর সহিত অন্য বস্তুর কোনরূপ ভেদ দর্শন করিবারও আমাদের সমর্থ থাকিত না। যাহা হউক পৃথিব্যাদি তত্ত্বসমন্বিত আকর্ষিত প্রাণ সুষুম্না নাড়ীর স্থানে স্থানে কেন্দ্রীকৃত হইয়া অবস্থান করায়, প্রাণময় শরীরে অবস্থিত সাধক প্রাণায়ামান্তে আপন অনুসন্ধানদ্বারা এই সকল কেন্দ্রস্থানের সাক্ষাৎকার করিতে সমর্থ হয়। বলা বাহুল্য প্রাণময় শরীরে সম্যক্‌রূপে অবস্থান করিতে না পারিলে, অর্থাৎ প্রাণায়াম সিদ্ধ না হইলে কেবল মাত্র চিন্তাদ্বারা সুষুম্নানাড়ীর মধ্যস্থিত কেন্দ্রসমূহের সাক্ষাৎকার কোন মতে সম্ভব হয় না। পৃথিব্যাদিতত্ত্বের গন্ধাদি বিশেষ গুণ বিদ্যমান থাকায়, যৎকালে সাধক পৃথিবীতত্ত্বের কেন্দ্রস্থানে সমাগত হয়, অর্থাৎ পৃথিবীতত্ত্বের কেন্দ্রস্থান উত্তমরূপে সাক্ষাৎকার করিতে সমর্থ হয়, তখন তাহার দিব্যগন্ধের অনুভব হয়। স্বপ্নকালে আমরা যেমন অনেক প্রকার গন্ধদ্রব্যের সাক্ষাৎকার করি, পৃথিবীতত্ত্বের কেন্দ্রস্থানে সমাগত অভ্যাসী তাদৃশ দিব্যগন্ধের সাক্ষাৎকার করে। এই কেন্দ্রস্থান সুষুম্নানাড়ীর নিম্নস্থানে বিদ্যমান থাকে। প্রাণময় শরীরে সমাগত সাধকের প্রথমতঃ এই কেন্দ্রস্থানের স্বতঃই সাক্ষাৎকার হয়; মস্তিষ্ক হইতে প্রাণপ্রবাহসমূহ ঊর্দ্ধ হইতে অধোমুখে নিরন্তর প্রবাহিত হওয়ায়, এবং প্রাণায়াম সাধন দ্বারা

একমাত্র প্রাণময় শরীর বা সুষুম্নানাড়ীমধ্যে সাধকের অবস্থান হওয়ায়, সুষুম্নানাড়ীর নিম্নস্থানে অবস্থিত পৃথিবীতত্ত্বের কেন্দ্রস্থানে সাধকের প্রথম সমাগম হয়। যাহা হউক এই কেন্দ্রস্থান হইতে সুষুম্না নাড়ীর কতিপয় শাখা নির্গত হওয়ায়, এবং তাহারা অধোমুখে গমন করায় এই স্থান অধোমুখে প্রস্ফুটিত কমলের ন্যায় দৃষ্ট হয়। বিদ্যুতের আলোক যেমন অতি সূক্ষ্ম তারে স্থূলাকারে দৃষ্ট হয়, তাদৃশ প্রাণপ্রবাহদ্বারা অধিকৃতা এই সকল নাড়ী অত্যন্ত সূক্ষ্মা হইলেও তৎকালে স্পষ্টরূপে দৃষ্ট হইয়া থাকে। মূল এবং আধার স্থানীয় বলিয়া এই কমলকে মূলাধার কমল বলা যায়। মূলাধার কমলে বিরাজিত প্রাণের নাম কুলকুণ্ডলিনী। এই স্থানকে সাধক পীতবর্ণ এবং চতুষ্কোণ দেখিয়া থাকে। মূলাধারকমলে অবস্থানকালে সাধক যখন তত্রত্য নাড়ীসমূহে অবস্থিত প্রাণসমূহ আকর্ষণ করতঃ সুষুম্নার ঊর্দ্ধদিকে অগ্রসর হয়, তখন কুলকুণ্ডলিনী শক্তি (অর্থাৎ মূলাধার কমলস্থিত প্রাণ) আপন স্থান ত্যাগ করতঃ তদুপরিস্থিত জলতত্ত্বের কেন্দ্রাভিমুখে গমন করে। এই প্রাণাকর্ষণের নিমিত্ত কোনরূপ শারীরিক পরিশ্রমের আবশ্যক হয় না; যেমন বিনা পরিশ্রমে শ্বাসবায়ুকে নাসিকা মধ্যে আকর্ষণ করা যায়, অথবা যেমন বিনা পরিশ্রমে নেত্রাদি জ্ঞানেন্দ্রিয় দ্বারা প্রাণপ্রবাহসমূহে আকর্ষণ করা যায়, তাদৃশ কোনরূপ শারীরিক পরিশ্রম বিনা সংকল্পমাত্রেই এই আকর্ষণ কার্য্য সম্পন্ন হয়। বলা বাহুল্য সুষুম্না নাড়ীর শাখাপ্রশাখাসমূহে পূর্ব্বোক্ত উভয়বিধ প্রাণ জড়ভাবাপন্ন হইতে

থাকায় যৎকালে ইড়া এবং পিঙ্গলা নাড়ী মধ্যেও উভয়বিধ প্রাণের জড়ভাব বিদ্যমান হয়, তখন ধীরে ধীরে সাধকের সংকল্প-মাত্রে সুষুম্নানাড়ীর নিম্ন প্রান্ত হইতে আরম্ভ করিয়া সমগ্র সুষুম্না-নাড়ীমধ্যস্থ উভয়বিধ প্রাণ জড়ভাব প্রাপ্ত হইতে থাকে। এই কারণবশতঃ মৃত্যুকালে হস্তপদাদি স্থান হইতে আরম্ভ করিয়া ক্রমে ক্রমে মস্তক পর্য্যন্ত মুমূর্ষু ব্যক্তির শরীর শীতল হইতে দেখা যায়। যাহা হউক যৎকালে সাধক মূলাধার কমল এবং কুলকুণ্ডলিনীর সাক্ষাৎকার করে তখন তাহার সেই স্থানে অনেক প্রকার বিচিত্র পদার্থের দর্শন হয়। তৎসমুদায় স্বয়ং অনুভব না করিলে কোনরূপে হৃদয়ঙ্গম করা যায় না। বলা বাহুল্য ইচ্ছা করিলে সাধক এই স্থানে যথেচ্ছকাল অবস্থান করিতে সমর্থ হয়। এই সময় হইতে অনেক প্রকার সিদ্ধি সাধকের অনুসরণ করে, পরন্তু আপন শুভাকাঙ্ক্ষী সাধক তৎসমুদায়ে সর্ব্বতোভাবে উপেক্ষা করে।

রসানুসন্ধান।

জলতত্ত্বের কেন্দ্রস্থান সুষুম্নামধ্যে মূলাধারের কিঞ্চিৎ উর্দ্ধে অবস্থিত। এই কেন্দ্রস্থান এবং ইহা হইতে নির্গতা নাড়ী সমূহ কর্ণিকা সমন্বিত কমলবৎ শোভিতা থাকায়, যোগীরা ইহাকে স্বাধিষ্ঠান কমল বলিয়া উল্লেখ করেন। এই স্থান শ্বেতবর্ণ এবং অর্দ্ধ বৃত্তাকার বলিয়া অর্দ্ধচন্দ্রের ন্যায় শোভায়মান হয়। জলতত্ত্বের প্রধান গুণ রস বলিয়া এই স্থানে অবস্থিত সাধকের দিব্যরসের

সাক্ষাৎকার হয়। পরন্তু সাধকের উচিৎ স্বাধিষ্ঠান কমলে অবস্থান কালে এই স্থান হইতে নির্গতা নাড়ী সমূহে বিরাজমান প্রাণপ্রবাহসমূহে আকর্ষণ পূর্ব্বক সুষুম্নামার্গে ঊর্দ্ধমুখে গমন করে। পূর্ব্বে উক্ত হইয়াছে এবংবিধ প্রাণাকর্ষণের নিমিত্ত কোন প্রকার শারীরিক পরিশ্রম বা অঙ্গভঙ্গির প্রয়োজন হয় না। বিশেষতঃ প্রাণময় শরীরে অবস্থিত সাধকের অন্নময় শরীরের সহিত কোনরূপ বিশেষ সম্বন্ধ না থাকায়, অঙ্গভঙ্গি আদি ক্রিয়া সাধকের পক্ষে অসম্ভব হয়। প্রাণময় শরীরে অবস্থিত সাধকের ইচ্ছাশক্তি এতাদৃশ বলবতী হয়, যে সাধক তৎকালে কেবল-মাত্র আপন ইচ্ছা দ্বারা সকল কার্য্য সম্পন্ন করিতে সমর্থ হয়। স্বাধিষ্ঠান কমল হইতে ঊর্দ্ধগমনকালে কুণ্ডলিনী শক্তির মূলা-ধার হইতে ঊর্দ্ধগমনের ন্যায়, এই স্থানের অধিষ্ঠাতৃ দেবতা (অর্থাৎ স্বাধিষ্ঠান কমলস্থিত প্রাণ) আপন স্থান ত্যাগ করতঃ তদুপরি বিরাজিত অগ্নিতত্ত্বের কেন্দ্রস্থানে গমন করে। সাধন কালে সাধক উত্তরোত্তর যেমন এক একটি তত্ত্বস্থান অতিক্রম করে, তদ্রূপ গন্ধাদি এক একটি বিশেষ গুণ আপন আপন কারণে লয় প্রাপ্ত হয়। এই কারণবশতঃ প্রত্যাহার সাধন লয়যোগ বলিয়াও উক্ত হয়।

রূপানুসন্ধান।

অগ্নিতত্ত্বের কেন্দ্রস্থান স্বাধিষ্ঠান কমলের কিঞ্চিৎ ঊর্দ্ধে অবস্থিত। এই কেন্দ্রস্থান রক্তবর্ণ এবং দীপশিখার ন্যায়

ত্রিকোণাকার। এই স্থান হইতে নির্গতা নাড়ী সমূহ মধ্যে বিরাজিত প্রাণ সূক্ষ্মতারে বিরাজিত বিদ্যুতাগ্নির ন্যায় শোভায়মান থাকায় এই স্থান কমলবৎ শোভিত হয়; এবং যোগীরা ইহাকে মণিপুর কমল বলিয়া কীর্ত্তন করেন। নাভিস্থানের তুল্যাংশে সুষুম্নামধ্যে মণিপুর কমল বিদ্যমান থাকে। এইস্থানে সমাগত সাধকের দিব্যরূপ সাক্ষাৎকার হয়। অর্থাৎ সাধক যে কোনরূপ প্রত্যক্ষ করিতে ইচ্ছা করে, তাহাই যথার্থরূপে সাধকের প্রতীত হয়। তাল অথবা খর্জ্জুরাদি বৃক্ষের অথবা বেত্রবল্লির পত্রবেল্পসমূহের মূলসমূহে পরস্পরের ব্যবধান উত্তমরূপে প্রতীত হইলেও, অত্যন্ত অগ্রভাগে অবস্থিত তাদৃশ মূলসমূহের ব্যবধান যেমন সহজে বোধ করা যায় না, তাদৃশ পৃথিবী, জল এবং অগ্নি এই তত্ত্ব ত্রিতয়ের কেন্দ্রস্থানসমূহ, পরস্পরের এত সন্নিকটে অবস্থিত যে উহাদের পার্থক্য অনুভব করাও একপ্রকার অসম্ভব হয়। এই কেন্দ্রস্থানে অবস্থান করতঃ তত্রত্য নাড়ীসমূহের মধ্যে বিরাজিত প্রাণপ্রবাহসমূহে আকর্ষণ করিলে, এই কেন্দ্রস্থিত প্রাণ ঊর্দ্ধগামী হইয়া বায়ুতত্ত্বের কেন্দ্রস্থানে গমন করে। মণিপুরকমলকে একটি প্রধান গ্রন্থি বলিয়া কল্পনা করা যায়; এই গ্রন্থি ভেদ করিতে সমর্থ হইলে সাধক আপনায় ভাগ্যবান বলিয়া মনে করে। বলা বাহুল্য যেমন এক একটি কেন্দ্রস্থান অতিক্রম করিয়া সাধক ঊর্দ্ধমুখে অন্য অন্য কেন্দ্রস্থানে উপনীত হয়, তদ্রূপ নিম্নস্থ কেন্দ্রস্থানসমূহে উভয়বিধ প্রাণের পৃথক্‌রূপে অবস্থানের অসদ্ভাব হেতু

তৎসমুদায়, বিদ্যুতবিহীন তারের ন্যায় অবস্থান করে। সুতরাং তাহাদের কমলবৎ শোভাসমূহ অন্তর্হিত হয়।

স্পর্শানুসন্ধান।

বায়ুতত্ত্বের কেন্দ্রস্থান সুষুম্না নাড়ী মধ্যে অগ্নিতত্ত্বের কেন্দ্র-স্থানের কিঞ্চিৎ ঊর্দ্ধে এবং হৃৎপিণ্ডের তুল্যাংশে অবস্থিত। এই স্থান ইহা হইতে নির্গতা নাড়ীসমূহ দ্বারা কর্ণিকারূপে পর্ণ-সমূহে পরিবৃত কমলের ন্যায় প্রতীত হওয়ায়, যোগীরা ইহাকে অনাহত কমল বলিয়া কীর্ত্তন করেন। অনাহত কমল কৃষ্ণবর্ণ এবং গোলাকার। এই স্থানে অবস্থিত সাধকের দিব্যস্পর্শের সাক্ষাৎকার হয়। ত্বগিন্দ্রিয় দ্বারা আমাদের যে স্পর্শ জ্ঞান হয়, তাহার সহিত ইহার তুলনা হয় না। স্বপ্নকালে বস্তুবিশেষের স্পর্শহেতু আমাদের যেমন আনন্দ বোধ হয়, প্রত্যাহারকালে স্পর্শ বিষয়ক সাক্ষাৎকারও তাদৃশ আনন্দদায়ক হয়। স্বপ্ন-কালীন সাক্ষাৎকারের সহিত প্রত্যাহারকালীন সাক্ষাৎকারের পার্থক্য এই যে, ইহা স্বপ্নকালীন সাক্ষাৎকারের ন্যায় অনভিলষিত এবং ক্ষণস্থায়ী হয় না। অর্থাৎ প্রত্যাহার-কালীন সকলপ্রকার সাক্ষাৎকার যথাভিলষিত হয় এবং যথেচ্ছকাল পর্য্যন্ত বর্ত্তমান রাখিতে সাধকের সমর্থ হয়; কারণ তৎকালে আত্মস্মৃতির অসদ্ভাব হয় না। পরন্তু দিব্যস্পর্শ আদি বিষয়সমূহে প্রবৃত্ত থাকিয়া সাধক আপন অমূল্য সময় নষ্ট করে না। অনাহত কমলে অবস্থান কালে এইস্থান হইতে

নাড়ীসমূহে বিরাজমান প্রাণপ্রবাহসমূহে আকর্ষণ পূর্ব্বক সুষুম্না পথে ঊর্দ্ধমুখে গমন করাই সাধকের সর্ব্বতোভাবে প্রশস্তকর্ম্ম বলা যায়। তাহা হইলে অনাহত কমলমধ্যস্থিত প্রাণ ঊর্দ্ধগামী হইয়া আকাশতত্ত্বের কেন্দ্রস্থানে গমন করে। প্রত্যেক কেন্দ্র-স্থান হইতে যে সকল নাড়ী নির্গতা হইয়া উভয় পার্শ্বে মেরু-দণ্ডকে ভেদকরতঃ শরীরের নানাস্থানে বিস্তৃতা হইয়া অবস্থান করে তাহাদের সংখ্যা অনুসার, প্রত্যেক কমলকে তাদৃশ দলসমন্বিত বলিয়া অনুমান করা যায়। অধিকন্তু মেরু-দণ্ডের বাহ্যপ্রদেশস্থ নাড়ীসমূহে উভয়বিধ প্রাণ জড়ভাবে অবস্থান করায়, এবং মেরুদণ্ডের অভ্যন্তরস্থিতা সুষুম্নানাড়ী ও তাহার শাখাসমূহ মধ্যে (সাধকের প্রাণময় শরীরে অবস্থান-কালে) উভয়প্রাণ পৃথক্‌ভাবে অবস্থান করায়, সুষুম্নামধ্যস্থ কেন্দ্রসমূহ এবং তন্নির্গতা নাড়ীসমূহে বিরাজিত প্রাণ (তারে বিদ্যুতের ন্যায় প্রতিভাত হওয়ায়), পর্ণপরিবেষ্টিত অবিকল কমলসদৃশ দৃষ্ট হয়। এইরূপে মূলাধারকমলকে চতুর্দ্দল, স্বাধিষ্ঠানকমলকে ষট্‌দল, মণিপুরকমলকে দশদল, অনাহত কমলকে দ্বাদশদল এবং বিশুদ্ধকমলকে ষোড়শদল বলিয়া অনুভব করা যায়।

শব্দানুসন্ধান।

আকাশতত্ত্বের কেন্দ্রস্থান সুষুম্না নাড়ীর প্রারম্ভ স্থানে মস্তিষ্কের নিম্নভাগে অবস্থিত। আকাশতত্ত্বের একমাত্র গুণ

শব্দ বলিয়া আকাশতত্ত্বের কেন্দ্রস্থানে অবস্থিত সাধকের দিব্য-শব্দের (অর্থাৎ দৈববাণীর) সাক্ষাৎকার হয়। আকাশের ন্যায় আকাশ-তত্ত্বের কোন বিশেষ বর্ণ নাই। অমাবস্যাদিবসে অর্দ্ধরাত্রিকালে আকাশের প্রতি দৃষ্টি করিলে যেরূপ শোভা দৃষ্টি-গোচর হয়, আকাশতত্ত্বের কেন্দ্রস্থানেও তাদৃশ বিচিত্র রূপ দৃষ্ট হয়। কোন মৃতব্যক্তির সুষুম্না নাড়ী কোনরূপে বাহির করিয়া তৎপ্রতি দৃষ্টি করিলে, তন্মধ্যে পৃথক্‌ভাবে অবস্থিত উভয় প্রাণের অসদ্ভাব হেতু, যদিও কোন প্রকার রূপরসাদি বিষয় সমূহের অথবা বিভিন্ন কেন্দ্রস্থানীয় বিভিন্ন বর্ণবিশিষ্ট কমলের ন্যায় শোভায়মান রূপ সমূহের সাক্ষাৎকার করা যায় না, তথাপি লৌহাদি পদার্থ মধ্যে পৃথক্‌ভাবে অবস্থিত উভয় প্রকার বিদ্যুতের ন্যায়, এই সকল বিভিন্ন তত্ত্ব বিশিষ্ট প্রাণ এবং প্রাণ-কার্য্যসমূহ কেবলমাত্র প্রাণময় শরীরে অবস্থিত সাধকগণ আপন আপন প্রাণময় শরীরেই সাক্ষাৎকার করিতে সমর্থ হয়। স্বপ্ন-কালে আমরা যে সকল পদার্থের সাক্ষাৎকার করি, তৎসমুদায় যেমন তৎকালে অতি সমীপে উপবিষ্ট ব্যক্তিকর্ত্তৃক কোন প্রকারে অনুভূত হয় না, অথবা স্বপ্নকালীন অনুভূতি সমূহ যেমন তৎকালে আমাদের শরীরাভ্যন্তর হইতে কোনরূপে বাহির করিয়া অন্যের প্রত্যক্ষে আনা যায় না, তাদৃশ প্রাণময় শরীরে অবস্থিত সাধকের যে সকল পদার্থের সাক্ষাৎকার হয় তৎসমুদায় কোনরূপে অন্যের বোধগম্য হয় না। বস্তুতঃ প্রত্যাহার-কালীন অনুভবসমূহ, একমাত্র প্রাণময় শরীরে অবস্থিত সাধক-

দিগেরই বোধগম্য হয়। আপন আপন সংকল্পাত্মক মানসিক নেত্রে এই সকল বিষয় প্রত্যক্ষ করা যায় বলিয়া ইহাতে অন্যের কোনরূপ অধিকার সম্ভব হয় না। যাহা হউক আকাশতত্ত্বের কেন্দ্রস্থান হইতে নির্গতা নাড়ীসমূহে বিরাজিত প্রাণ অন্যান্য কেন্দ্রস্থানের ন্যায় কমলবৎ শোভায়মান থাকায়, এই কেন্দ্র-স্থানকে বিশুদ্ধ কমল বলা যায়। বিশুদ্ধ কমল মধ্যে অবস্থিত সাধক যখন স্থানীয়া নাড়ী সমূহ হইতে প্রাণকে আকর্ষণকরতঃ সুষুম্নানাড়ী অতিক্রম পূর্ব্বক ঊর্দ্ধমুখে গমন করে, তখন বিশুদ্ধ কমল মধ্যস্থিত প্রাণ সুষুম্নানাড়ীর কন্দস্থানীয় মস্তকে (অর্থাৎ ব্রহ্মাণ্ড স্থানে) উপনীত হয়। এই স্থানকে ব্রহ্মপুর বা সহস্র-দল কমল বলা যায়।

প্রাণময় শরীরে অর্থাৎ সুষুম্নানাড়ী মধ্যে উভয় প্রাণ পৃথক্-ভাবে অবস্থান করায়, এবং এই উভয় প্রাণ স্ত্রীজাতীয় এবং পুরুষজাতীয় বলিয়া, কেন্দ্রস্থান সমূহের (অর্থাৎ মূলাধারাদি কমলসমূহের) গুণ এবং কার্য্য বিভাগকরতঃ যোগীরা উহাদের স্থানে স্থানে ভিন্ন ভিন্ন নাম প্রদান করেন। তন্মধ্যে অগ্নিতত্ত্বে অর্থাৎ মণিপুরকমলে বিরাজিত উভয়প্রাণকে ব্রহ্মা এবং সরস্বতী, বায়ুতত্ত্বে অর্থাৎ অনাহত কমলে বিরাজিত উভয় প্রাণকে বিষ্ণু এবং লক্ষ্মী, তথা আকাশতত্ত্বে অর্থাৎ বিশুদ্ধ কমলে বিরাজিত উভয়প্রাণকে মহাদেব এবং মহাকালী বলিয়া কীর্ত্তন করা যায়। অগ্নিতত্ত্বের কেন্দ্রস্থানে যেমন একটি দুর্ভেদ্য গ্রন্থির বিষয় উল্লিখিত হইয়াছে, বায়ু এবং আকাশ তত্ত্বের

কেন্দ্রস্থানেও (অর্থাৎ অনাহত এবং বিশুদ্ধ কমলেও) তাদৃশ এক একটি দুর্ভেদ্য গ্রন্থি বিদ্যমান থাকে। এই সকল গ্রন্থিকে যথাক্রমে ব্রহ্মগ্রন্থি, বিষ্ণুগ্রন্থি এবং রুদ্রগ্রন্থি বলা যায়। বলা-বাহুল্য সমগ্র প্রাণময় শরীরে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র শত শত গ্রন্থি বিদ্যমান থাকে, ইড়া এবং পিঙ্গলা নাড়ীদ্বয়কে কেবল মাত্র গ্রন্থিসমষ্টি বলিলেও অত্যুক্তি হয় না; যাহা হউক দুর্ভেদ্যগ্রন্থিত্রয় অতিক্রম করিলে সাধক অম্লরসযুক্ত দধি হইতে পৃথক্‌ভূত ঘৃতের ন্যায় শুদ্ধ এবং নির্ম্মল হয়। এই সময় সাধকের শরীরস্থ পৃথিব্যাদি তত্ত্বসমূহ, শ্রোত্রাদি ইন্দ্রিয়সমূহ, এবং শব্দাদি বিষয়সমূহ স্ব স্ব কারণে লয়প্রাপ্ত হওয়ায় সাধক একমাত্র মনময় শরীরে অবস্থান করে। এবংবিধ সাধক স্বেচ্ছানুসারে অন্নময় এবং প্রাণময় শরীরে প্রত্যাবর্ত্তন করিতে ইচ্ছা করিলে, প্রথমতঃ বিশুদ্ধ-কমলের চিন্তাকরতঃ আকাশতত্ত্বে এবং ক্রমশঃ বায়ু আদিতত্ত্বে অবতরণ করিয়া পরে প্রাণময় শরীর হইতে অন্নময় শরীরে অবতরণ করে। এই প্রত্যাবর্ত্তনকার্য্যে সাধকের কোনরূপ আয়াস বোধ হয় না।

ষষ্ঠ অধ্যায়।

মনময় শরীর সাধন।

প্রাণময় শরীর অতিক্রম করিতে সমর্থ হইলে পৃথিব্যাদি পঞ্চমহাভূত, শ্রোত্রাদি ইন্দ্রিয় তথা শব্দাদি বিষয়সমূহে

অতিক্রম করতঃ যৎকালে সাধক মস্তিষ্ক মধ্যস্থ ব্রহ্মপুরে অর্থাৎ সহস্রার কমলে গমন করে, তখন সাধকের মনময় শরীরে অবস্থান হয়। অন্নময় শরীরে সর্ব্বত্র যেমন প্রাণময় শরীর অবিজ্ঞাত রূপে বিদ্যমান থাকে, প্রাণময় শরীরেও তাদৃশ সর্ব্বত্র প্রচ্ছন্নভাবে মনময় শরীর বিদ্যমান থাকে। এই কারণবশতঃ আসন সিদ্ধ করিলে যেমন কতিপয় প্রাণপ্রবাহ স্বতঃই নিরোধ করা যায়, প্রাণময় শরীর সাধন দ্বারাও তাদৃশ কতিপয় মনবেগ স্বতঃই নিরোধ করা যায়। এই সময় কেবল মাত্র মনময় শরীরে স্থিরভাবে অবস্থান করতঃ মনময় শরীর অতিক্রম করিবার নিমিত্ত সাধকদিগের যত্নবান হওয়া বিধেয়। যে সকল উপায় অবলম্বন করিয়া মনময় শরীরে স্থিরভাবে অবস্থান করা যায়, অর্থাৎ মনময় শরীর হইতে প্রাণময় শরীরে অকস্মাৎ অবতরণের সম্ভাবনা না থাকে তৎসমুদায়ের নাম ধারণা ; এবং যে সকল উপায় অবলম্বন করিয়া মনময় শরীর অতিক্রম করা যায় তৎ-সমুদায় ধ্যান নামে অভিহিত।

ধারণা।

অন্নময় শরীরের নিমিত্ত বাসনাযুক্ত হইয়া প্রাণময় আত্মা যেমন ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে অন্নময় শরীরের প্রতি (অর্থাৎ পৃথি-ব্যাদি পদার্থের প্রতি) আকৃষ্ট হয়, প্রাণময় শরীরের নিমিত্ত বাসনাযুক্ত হইয়া মনময় আত্মা তাদৃশ ভিন্ন ভিন্ন উপায় অবলম্বন করতঃ প্রাণময় শরীরের প্রতি (অর্থাৎ গন্ধাদি বিষয়ের প্রতি)

আকৃষ্ট হয়। বহির্ম্মুখী প্রাণপ্রবাহ দ্বারা আমাদের অন্নময় শরীরে যেমন ক্ষুধাতৃষ্ণাদির আবির্ভাব হয়, বহির্ম্মুখী মনের প্রবাহ দ্বারা আমাদের প্রাণময় শরীরে তাদৃশ বিষয়বাসনার উদ্রেক হয়। বহির্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণসমূহের নিরোধ করিলে যেমন সাধক প্রাণময় শরীরে স্থিরভাবে অবস্থান করিতে সমর্থ হয়, বহির্ম্মুখে প্রবাহিত মনসমূহের নিরোধ করিলে তাদৃশ সাধক মনময় শরীরে স্থিরভাবে অবস্থান করিতে সমর্থ হয়। মনময় শরীরে স্থিরভাবে অবস্থান অর্থাৎ মনময় শরীরে মনকে ধারণ করার নাম ধারণা। আসন-সাধন যেমন প্রাণায়াম-সাধনের পূর্ব্বাঙ্গ বলিয়া উক্ত হয়, প্রত্যাহার-সাধন তাদৃশ ধারণা-সাধনের পূর্ব্বাঙ্গ বলিয়া উক্ত হওয়ায় অনেক সময় প্রত্যাহার-সাধনকে ধারণা-সাধন বলিয়া মনে হয়; পরন্তু আসন-সাধনের সহিত প্রাণায়াম-সাধনের যেমন অনেক প্রভেদ থাকে, প্রত্যাহার-সাধনের সহিত ধারণা-সাধনের তাদৃশ বিশেষ পার্থক্য থাকে। প্রাণময় শরীর হইতে বহির্ম্মুখে প্রবাহিত অন্যান্য প্রাণসমূহ আসন-সাধন দ্বারা নিরোধ করা হইলেও হৃদয় হইয়া বহির্ম্মুখে প্রবাহিত প্রাণের নিরোধ করিতে যেমন প্রাণায়াম-সাধনের অত্যন্ত আবশ্যক হয়, তাদৃশ মনময় শরীর হইতে বহির্ম্মুখে প্রবাহিত অন্যান্য মনসমূহ প্রত্যাহার-সাধন দ্বারা নিরোধ হইলেও, চন্দ্রস্থান হইতে হৃদয় পর্য্যন্ত বহির্ম্মুখে প্রবাহিত মনের নিরোধ করিতে ধারণা-সাধনের অত্যন্ত আবশ্যক হয়। এই কারণবশতঃ ধারণা-সাধন করিতে হইলে প্রথমতঃ মনময় শরীর,

মনের অবস্থান এবং মনের গতিবিধি সম্বন্ধে বিশেষরূপে জ্ঞান-লাভ করিয়া ধারণা-সাধনে প্রবৃত্ত হওয়া বিধেয়।

মন।

যাহা দ্বারা প্রাণময় শরীরের সমূহ কার্য্য নির্ব্বাহিত হয়, অর্থাৎ আমাদের প্রাণময় শরীর জ্ঞানেন্দ্রিয় দ্বারা বাহ্য প্রাণের আকর্ষণে, এবং কর্ম্মেন্দ্রিয় দ্বারা প্রাণময় শরীরস্থ প্রাণের প্রসারণে সমর্থ হয়, যাহার বিদ্যমানতায় আমরা শব্দাদি বিষয়সমূহের উপভোগ হেতু সাংসারিক আনন্দলাভে সমর্থ হই, এবং যাহা হইতে আমাদের শুদ্ধাশুদ্ধ নানাপ্রকার সংকল্পসমূহের স্ফুরণ হয় তাহাকে মন বলা যায়। আমাদের মন প্রধানতঃ দুই প্রকার বলিয়া আমরা অনায়াসে অনুভব করিতে সমর্থ হই। আমাদের অন্নময় শরীরে যেমন বামাঙ্গ এবং দক্ষিণাঙ্গ স্পষ্টতঃ দৃষ্ট হয়; আমাদের প্রাণময় শরারে যেমন উভয়বিধ প্রাণের বিষয় আমরা অবগত হই; তাদৃশ আমাদের মনময় শরীরে উভয়বিধ মনের অবস্থান একমাত্র বিচার দ্বারা অনায়াসে অবগত হওয়া যায়। প্রাণময় শরীরস্থিত উভয়বিধ প্রাণের ন্যায় মনময় শরীরস্থিত উভয়বিধ মনের পরস্পরের প্রতি সংযোগ বাসনা তথা পদার্থ-বিশেষে উহাদের মিশ্র বা অমিশ্র ভাবে অবস্থান উত্তমরূপে অনুভব করা যায়। যে সকল পদার্থে উভয়বিধ মন মিশ্রিত হইয়া অবস্থান করে, উভয় প্রাণের জড়ভাবে অবস্থানের ন্যায় তৎসমুদায়ে কোনপ্রকার সংকল্প দৃষ্ট হয় না; পরন্তু যে সকল

পদার্থে উভয়বিধ মন অমিশ্রিতভাবে অবস্থান করে, উভয় প্রাণের অজড়ভাবে অবস্থানের ন্যায় তৎসমুদায়ের মধ্যে নানা প্রকার সংকল্পের বিদ্যমান থাকে। আমাদের জীবিতাবস্থায় আমাদের শরীরে উভয়বিধ মন অমিশ্রিত অর্থাৎ পৃথক্‌ভাবে অবস্থান করে; এবং এই কারণবশতঃ আমাদের মনে যে সকল সংকল্প হয় তৎসমুদায় আমরা অনায়াসে অনুভব করিতে সমর্থ হই। যেমন আমাদের শরীরমধ্যে উভয়বিধ মন অবস্থান করে, তাদৃশ আমাদের শরীরের বাহ্য প্রদেশেও সর্ব্বত্র উভয়বিধ মন কোন না কোনরূপে অবস্থান করে। প্রাকৃতিক মনময় ক্ষেত্রে প্রাণময় ক্ষেত্র এবং প্রাণময় ক্ষেত্রে অন্নময় ক্ষেত্র অবস্থান করায়, প্রাকৃতিক অন্নময় এবং প্রাণময় ক্ষেত্রে মন সর্ব্বব্যাপী হইয়া বিদ্যমান থাকে। এই কারণবশতঃ আমাদের অন্নময় শরীরের কার্য্য যে পর্য্যন্ত বিস্তৃত হয়, প্রাণময় শরীরের কার্য্য তদপেক্ষা অধিকদূর পর্য্যন্ত বিস্তৃত হয়; আবার মনময় শরীরের কার্য্য তদপেক্ষাও অধিক দূর পর্য্যন্ত বিস্তৃত হয়।

শরীরমধ্যস্থ মনের অবস্থান।

প্রাণময় শরীরে অবস্থিত উভয়বিধ প্রাণের ন্যায় মনময় শরীরে অবস্থিত উভয়বিধ মন পরস্পরের প্রতি আকৃষ্ট হইয়া আমাদের প্রাণময় শরীরের মধ্যভাগে পৃথক্‌রূপে অবস্থান করে। বলা বাহুল্য উভয়বিধ মন যদ্যপি আমাদের মনময় শরীরে

স্বতন্ত্রভাবে অবস্থান না করিত, তাহা হইলে আমাদের ধারণা বা ধ্যান সাধন করিবার আবশ্যক হইত না। প্রাণময় শরীরের অর্থাৎ শাখাপ্রশাখাদি সমন্বিতা সুষুম্নানাড়ীর মধ্যভাগে আর একটি সূক্ষ্মা নাড়ী বিদ্যমানা থাকে। যোগীরা এই নাড়ীকে বজ্রনাড়ী বলিয়া কীর্ত্তন করেন। সুষুম্নানাড়ীর কন্দস্থানে অর্থাৎ মস্তিষ্ক মধ্যে বজ্রনাড়ী বিস্তৃতভাবে অবস্থান করে। এই বজ্রনাড়ী উভয়বিধ মনের প্রধান আবাস স্থান। সুষুম্নানাড়ী এবং সুষুম্নানাড়ী হইতে নির্গতা যে সকল শাখা বা প্রশাখা নাড়ী অন্নময় শরীরের সর্ব্বত্র বিস্তৃতা থাকে, তৎসমুদায়ের প্রত্যেকের মধ্যে বজ্রনাড়ী হইতে নির্গতা অত্যন্ত সূক্ষ্মা নাড়ী সমূহ সূক্ষ্মভাবে অবস্থান করে। একমাত্র ধ্যান দ্বারা যোগীরা এই সকল নাড়ী অনুভব করিতে সমর্থ হন। অন্নময় শরীরের মধ্যে প্রাণময় শরীরের শাখানাড়ীসমূহ এবং তৎসমুদায়ের মধ্যে মনময় শরীরের অত্যন্ত সূক্ষ্মা শাখানাড়ীসমূহ সর্ব্বতোভাবে সুদর্শনাদ্রি কন্দ মধ্যে ক্রমসূক্ষ্মভাবে অবস্থিত আবরণসমূহের ন্যায় বিদ্যমান থাকে। অর্থাৎ অন্নময় শরীরের সর্ব্বস্থানে যেমন প্রাণময় শরীর বিদ্যমান থাকে, তাদৃশ প্রাণময় শরীরের সর্ব্বস্থানে মনময় শরীর বিদ্যমান থাকে। আবার প্রাণময় শরীর অন্নময় শরীরের সর্ব্বত্র বিদ্যমান থাকিলেও যেমন সুষুম্না নাড়ীকেই উভয় প্রাণের প্রধান স্থান বলা যায়, তাদৃশ মনময় শরীর প্রাণময় শরীরের সর্ব্বত্র বিদ্যমান থাকিলেও মস্তিষ্ক মধ্যস্থিতা বজ্রনাড়ীকেই উভয়বিধ মনের প্রধান স্থান বলা যায়। পূর্ব্বে যেমন প্রাণময়

শরীর মধ্যস্থ উভয়বিধ প্রাণের অবস্থান বিষয়ে উক্ত হইয়াছে মনময় শরীর মধ্যস্থ উভয়বিধ মনের অবস্থান ও সর্ব্বতোভাবে তদনুরূপ বলা যায়। অধিকন্তু অন্নময় শরীর যেমন সর্ব্বতোভাবে প্রাণময় শরীরের অধীন থাকে, প্রাণময় শরীরও তাদৃশ সর্ব্বতোভাবে মনময় শরীরের অধীন থাকে।

মনের গতি।

সমগ্র সংসারে একমাত্র আত্মা এবং আত্মার অধিষ্ঠানের নিমিত্ত আত্মার সহিত অনবচ্ছিন্না প্রকৃতি বিদ্যমানা থাকায় আমরা যখন যেদিকে দৃষ্টিপাত করি, তখনই যেন সর্ব্বত্র একই প্রকার ব্যবস্থা পরিলক্ষিত হয়। এই ব্যবস্থানুসারে পশুপক্ষী, কীটপতঙ্গ, বৃক্ষলতা সকলেই আপন আপন শরীর পোষণ, অপত্য উৎপাদন, রাগ, দ্বেষ, জন্ম এবং মৃত্যু ইত্যাদি সকল বিষয়ে পরস্পর সাদৃশ্য রাখিয়া বিচরণ করে। জীবসমূহে যেমন অনেকপ্রকার সাদৃশ্য দৃষ্ট হয়, আমাদের অন্নময়াদি শরীরসমূহেও তাদৃশ অনেকানেক বিষয়ে পরস্পর সাদৃশ্য দৃষ্ট হয়। আমাদের অন্নময় শরীর যেমন আপন পুষ্টির নিমিত্ত শরীরের বাহ্যপ্রদেশ হইতে অন্নময় পদার্থসমূহে বল পূর্ব্বক আকর্ষণ করে, (অর্থাৎ আমরা পানভোজনাদি কার্য্যে একান্ত বাধ্য হই) অথবা আমাদের প্রাণময় শরীর যেমন আপন পুষ্টির নিমিত্ত শরীরের বাহ্যপ্রদেশ হইতে অনেকপ্রকার প্রাণের আকর্ষণ করে, আমাদের

মনময় শরীর তাদৃশ আপন পুষ্টির নিমিত্ত শরীরের বাহ্যপ্রদেশ হইতে অনেক প্রকার মনের আকর্ষণ করে। যে সকল মন মনময় শরীরের বাহ্যপ্রদেশ হইতে মনময় শরীরাভিমুখে আকর্ষিত হয়, তৎসমুদায়কে মনের অন্তর্ম্মুখী প্রবাহ বলা যায়। সাংসারিক কর্ম্মক্ষেত্রে আমরা এমন অনেক পদার্থ দেখিতে পাই, যদ্দ্বারা কেবলমাত্র আমাদের অন্নময় শরীর পুষ্ট হয়, আবার এমন অনেক পদার্থ দৃষ্ট হয়, যদ্দ্বারা আমাদের কেবল মাত্র প্রাণময় শরীর পুষ্ট হয়। সুস্বাদু অন্ন, সুশীতল জল আমাদের অন্নময় শরীরের অভিপ্রেত হয়। সুদৃশ্য পদার্থ, সুমধুর বচন, সুশীতল বায়ু আমাদের প্রাণময় শরীরের অভিপ্রেত হয়। এতদ্ব্যতীত এমন অনেক পদার্থ দৃষ্ট হয় যদ্দ্বারা আমাদের মনময় শরীর পুষ্ট হয়। কোনরূপ সংকল্প কার্য্যে পরিণত হইলে, অথবা অভিপ্রেত পদার্থের সাক্ষাৎকার হইলে আমাদের মনে আনন্দ হয়। যে সকল পদার্থ হইতে আমাদের মনে আনন্দ হয় ; অথবা যে সকল পদার্থ দ্বারা আমাদের মনে দুঃখ বোধ হয় ; তৎসমুদায় হইতে আমাদের মনময় শরীরে যে একপ্রকার অলক্ষিত প্রবাহ-বিশেষের আগমন হয়, তাহাদিগকে মনময় শরীরে অন্তর্ম্মুখে প্রবেশকারী মনের গতি বা প্রবাহ বলা যায়। আবার অন্নময় শরীর হইতে অন্নের পরিপাকাবশিষ্ট পদার্থ যেমন শরীরের বাহ্যদেশে নিঃসারিত হয়, অথবা প্রাণময় শরীর হইতে প্রাণের পরিপাকাবশিষ্ট পদার্থ যেমন প্রথমে অন্নময় শরীরে এবং পরে শরীরের বাহ্য-প্রদেশে প্রবাহিত হয়, মনময় শরীর হইতে তাদৃশ

পরিপাকাবশিষ্ট মন প্রথমতঃ প্রাণময় শরীরে, পরে প্রাণময় শরীর হইতে অন্নময় শরীরে, এবং ক্রমশঃ অন্নময় শরীর হইতে শরীরের বাহ্যপ্রদেশে প্রবাহিত হয়। মনময় শরীর হইতে মনের এবংবিধ বহির্গমনকে আমরা মনের বহির্ম্মুখী প্রবাহ বলি। মনের অন্তর্ম্মুখী এবং বহির্ম্মুখী প্রবাহসমূহ, সর্ব্বতোভাবে প্রাণের অন্তর্ম্মুখী এবং বহির্ম্মুখী প্রবাহ সমূহের অনুরূপ। অধিকন্তু প্রাণপ্রবাহসমূহ যেমন অপেক্ষাকৃত অল্প দূর হইতে প্রাণময় শরীরে গমনাগমন করে, মনের প্রবাহসমূহ তদপেক্ষা অনেক অধিক দূর হইতে মনময় শরীরে গমনাগমন করে। আমাদের শরীরে প্রাণপ্রবাহসমূহের নিমিত্ত নির্দ্দিষ্ট স্থূল অথবা সূক্ষ্মা নাড়ীসমূহের মধ্যে সূক্ষ্মভাবে অবস্থিতা বজ্রনাড়ীর শাখাপ্রশাখাসমূহ এই সকল মনের প্রবাহ বা গমনাগমনের নিমিত্ত নির্দ্দিষ্ট থাকে। অর্থাৎ যে সকল প্রাণপ্রবাহী নাড়ীদ্বারা প্রাণের অন্তর্ম্মুখী প্রবাহ হয়, তাহাদের মধ্যভাগে অবস্থিত বজ্রনাড়ীর শাখাপ্রশাখাসমূহ দ্বারা মনের অন্তর্ম্মুখী প্রবাহ হয়; এইরূপে যে সকল নাড়ীদ্বারা প্রাণের বহির্ম্মুখী প্রবাহ সম্পাদিত হয়, তাহাদের মধ্যভাগে অবস্থিত বজ্রনাড়ীর শাখাপ্রশাখাদ্বারা মনের বহির্ম্মুখী প্রবাহ সম্পাদিত হয়। এতদ্ব্যতীত এমন কতকগুলি নাড়ী থাকে, যাহাদের মধ্যে কেবলমাত্র প্রাণের অথবা কেবলমাত্র মনের অন্তর্ম্মুখী অথবা বহির্ম্মুখী প্রবাহ সম্পাদিত হয়। একমাত্র সূক্ষ্ম বিচার দ্বারা ইহাদের অনুমান করা যায়।

মনের কার্য্য।

পূর্ব্বে উক্ত হইয়াছে অন্নময় অথবা প্রাণময় শরীরে গৃহীত অন্ন বা প্রাণ অন্নময় বা প্রাণময় শরীরে যেমন পরিপাক প্রাপ্ত হয়, মনময় শরীরে গৃহীত মন তাদৃশ মনময় শরীরে পরিপাক প্রাপ্ত হয়। অন্নময় শরীরে গৃহীত অন্নের পরিপাক কার্য্য নিমিত্ত যেমন পাকস্থলী, অন্ত্র এবং যকৃৎ আদি যন্ত্র সমূহ অন্নময় শরীরে অবস্থান করে, মনময় শরীরেও তাদৃশ গৃহীত মনের পরিপাক কার্য্য নিমিত্ত মস্তিষ্কস্থ বজ্রনাড়ী মধ্যে কয়েকটি অতি সূক্ষ্ম যন্ত্র বিদ্যমান থাকে। অন্যান্য স্থানেও কয়েকটি যন্ত্র অন্যান্য কার্য্যের নিমিত্ত বিদ্যমান থাকে। যাহা হউক অন্ন-পাচনকার্য্যে যকৃৎ যেমন প্রধান যন্ত্র, প্রাণ পরিপাককার্য্যে হৃদয় যেমন প্রধান যন্ত্র, মস্তিষ্ক মধ্যে অবস্থিত চন্দ্রমা তাদৃশ গৃহীত মনের পরিপাক কার্য্য সম্পাদনে প্রধান যন্ত্র মানা যায়। এই স্থান ভ্রূমধ্যস্থানীয় মস্তিষ্ক হইতে কিঞ্চিৎ ঊর্দ্ধে অবস্থিত। ইহার বাহ্যপ্রদেশে প্রাণময় শরীর-স্থানীয়া সুষুম্নার কন্দদেশ বিদ্যমান থাকে। এই স্থান সর্ব্বতো-ভাবে পৃথক্‌রূপে অবস্থিত বলিয়া অনুমিত হয়। এই স্থান হইতে অনবরত কেবলমাত্র বহির্ম্মুখী মনপ্রবাহসমূহ হৃদয়দেশ পর্য্যন্ত প্রবাহিত হয়। মনের এই বহির্ম্মুখী প্রবাহ দ্বারা আমাদের হৃদয়ে প্রাণকার্য্য বিদ্যমান থাকে। কদাচিৎ চন্দ্রমা হইতে প্রবাহিত মনের নিরোধ হইলে হৃদয়ের স্পন্দন তথা হস্তপদাদি অঙ্গ বিশেষে নাড়ীবিশেষের স্পন্দন একেবারে বন্ধ হয়। সাধনবলে মনের

এই বহির্ম্মুখী প্রবাহ রোধ করিলে সাধকের শরীর সম্পূর্ণরূপে মৃত শরীরবৎ অনুমিত হয়। আমাদের উদর মধ্যে যেমন পৃথক্ পৃথক্ পদার্থের পরিপাক নিমিত্ত পৃথক্ পৃথক্ স্থান নির্দ্দিষ্ট হয়, তাদৃশ মনময় শরীর মধ্যে (অর্থাৎ ব্রহ্মপুরে) গৃহীত পৃথক্ পৃথক্ মনের নিমিত্ত পৃথক্ পৃথক্ স্থান নির্দ্দিষ্ট থাকে ; এই সকল স্থান কুণ্ডলাকারে মস্তিষ্ক মধ্যে বিদ্যমান থাকে। যাহার মস্তিষ্ক মধ্যে এই সকল কুণ্ডল অধিক পরিমাণে অবস্থান করে, তদনুরূপ তাহার সাংসারিক কার্য্যসমূহে বিশেষতা দৃষ্ট হয়। অর্থাৎ এই সকল কুণ্ডলের অল্পতা বা আধিক্যানুসারে সংসারে আমাদের প্রবৃত্তি বা অপ্রবৃত্তি, লাভ বা অলাভ, জড়তা বা চঞ্চলতা, তথা কাম, ক্রোধ, মোহ, মমতা, অপত্য, দয়া, প্রেম প্রভৃতি অল্প বা অধিক দৃষ্ট হয়। অত্যন্ত সূক্ষ্ম বিচার দ্বারা এই সকল কুণ্ডল এবং ইহাদের নিরূপিত স্থানসমূহের বিষয় বিশেষ-রূপে অবগত হওয়া যায়। বলা বাহুল্য উদরস্থিত অন্ত্র সমূহের কুণ্ডলের সহিত মনময় শরীরস্থিত কুণ্ডল সমূহের কার্য্য-বিষয়ক একতা থাকে। অন্তর্ম্মুখে প্রবাহিত মনসমূহ মনময় শরীরে আপন আপন নিরূপিত স্থানে অবস্থান করতঃ প্রথমতঃ আমাদের রাগদ্বেষ, কামক্রোধ, সত্যআস্তেয়, মৈত্রীকরুণা এবং শম দম আদি নানাপ্রকার আপনার এবং অপরের সুখ-দুঃখ-কারক প্রবৃত্তির উৎপাদন করে। পরে পরিপাকাবশিষ্ট অন্নাদি যেমন অন্নময় শরীর পরিত্যাগ করে, তাদৃশ উক্ত মন-সমূহ মনময় শরীর পরিত্যাগ করতঃ বহির্ম্মুখে প্রবাহিত

হইয়া প্রাণময় শরীরে এই সকল প্রবৃত্তি আরোপিত করে। ক্রমে ইহারা অন্নময় শরীরে গমন করে। এই সময় বাহ্যশরীরের অবস্থান দেখিয়া মনভাবের পরিচয় পাওয়া যায়। বস্তুতঃ বহি-র্ম্মুখে প্রবাহিত মনের পার্থক্যানুসার, আমাদের প্রাণময় তথা অন্নময় শরীরে সকল প্রকার কার্য্য সম্পাদিত হয়। যাহা হউক প্রাণের ন্যায় মনের বহির্ম্মুখী প্রবাহ-সমূহ প্রধানতঃ দুই প্রকার; তন্মধ্যে কতকগুলি মনময় শরীর হইতে বহির্ম্মুখে গমন করতঃ প্রাণপ্রবাহী নাড়ীসমূহের সহিত শরীরের বাহ্যপ্রদেশ পর্য্যন্ত গমন করিয়া তদনুরূপ শারীরিক অবস্থার বিধান করে। এই সকল মনের বিষয়ে আমাদের সম্যক বোধ থাকে। পরন্তু অন্যান্য বহির্ম্মুখী মনপ্রবাহসমূহ মনময় শরীর হইতে হৃদয়াদি স্থানীয় প্রাণময় শরীরে প্রবাহিত হয়। এই সকল মনপ্রবাহ আমাদের অলক্ষিতে সম্পাদিত হয়। হৃদয়াদি যন্ত্রস্থিত প্রাণ যেমন আমাদের অলক্ষিতে আপন আপন কার্য্য সাধন করে, চন্দ্রমাদি স্থানস্থিত মন তাদৃশ আমাদের অলক্ষিতে আপন আপন কার্য্য সাধন করে। এই কারণবশতঃ অনেক সময় আমাদের মনে যখন যে চিন্তার উদয় হয়, আমরা যেমন তাহার বোধ করিতে অসমর্থ হই, তদ্রূপ অনুভব করাও অসম্ভব হয়। অধিকন্তু হৃদয়স্থিত প্রাণ যেমন ফুস্‌ফুস্‌ এবং নাসারন্ধ্রের সহিত সম্বন্ধ রাখিয়া আপন কার্য্য সাধন করে, চন্দ্রমাস্থিত মন তাদৃশ সুষুম্না মধ্যস্থা বজ্রনাড়ী এবং হৃদয়ের সহিত সম্বন্ধ রাখিয়া আপন কার্য্য সাধন করে।

মনময় শরীরে অবস্থানকালে হৃদয় ফুস্‌ফুস্ এবং নাসারন্ধ্রাদি স্থানে প্রাণকার্য্যসমূহ অন্তর্হিত হইলেও, প্রাণপ্রবাহী নাড়ী-সমূহের অবশীভূতা বজ্রনাড়ী মধ্যে অনেক প্রকার মনকার্য্য বিদ্যমান থাকে। একমাত্র মনময় শরীরে অবস্থিত সাধক তৎসমুদায় উত্তমরূপে অনুভব করিতে সমর্থ হয়। অন্তর্ম্মুখে এবং বহির্ম্মুখে প্রবাহিত মনের কার্য্য অপরিমিত হইলেও তৎ-সমুদায়ের সহিত বিশেষরূপে পরিচিত হইবার আবশ্যক না থাকায়, তাহারা অভ্যাসীদিগের উপেক্ষণীয় হয়। যাহারা মান-সিক শিল্পের অর্থাৎ অনেকানেক সিদ্ধিলাভের বাসনা করে, তাহাদের পক্ষে মনময় শরীর সম্বন্ধে বিশেষ তত্ত্ব জানিবার আবশ্যক হয়।

ধারণাযোগ্য মন।

বৃত্তি-সম্বন্ধ হেতু আমাদের আত্মার আনন্দময় শরীর হইতে অন্যান্য শরীরে যথাক্রমে অবতরণ হওয়ায়; এবং বিকল্পবৃত্তির অধীনে আমাদের মনময় আত্মার প্রাণময় শরীরের প্রতি বাসনা হওয়ায়; যে সকল মনপ্রবাহ মনময় শরীর হইতে বহির্ম্মুখে প্রবাহিত হইয়া প্রাণময় শরীরের অভিমুখে গমন করে এবং যে সকল মনপ্রবাহ দ্বারা আমাদের জ্ঞানেন্দ্রিয়-সমূহ আপন আপন বিষয়ের প্রতি নিয়োজিত হয়, সেই সকল মনের প্রবাহ ধারণ করিবার নিমিত্ত মনময় শরীরে অবস্থিত সাধকের যত্নবান হওয়া বিধেয়। কোন পদার্থের ভোগবাসনা পরিত্যাগ করিতে

কৃতসংকল্প হইলে, তাহাদের সাক্ষাৎকারেও যেমন আমাদের মনে কোন প্রকার ভাবের উদয় হয় না ; তাদৃশ প্রত্যাহার সাধন দ্বারা অন্যান্য বহির্ম্মুখে প্রবাহিত মনের ধারণা করা হইলে, তদ্দ্বারা তাদৃশ অন্তর্ম্মুখে প্রবাহিত মনের নিরোধ করা হয় ; পরন্তু হৃদয় হইতে প্রাণের ন্যায়, চন্দ্রমাস্থান হইতে মনের বহির্ম্মুখী প্রবাহ নিরোধ করিবার নিমিত্ত, সাধকদিগকে বিশেষ যত্ন করিবার আবশ্যক হয়। সুতরাং চন্দ্রমাস্থান হইতে বহির্ম্মুখে প্রবাহিত মনসমূহে মনময় শরীরে অবস্থিত সাধকের ধারণাযোগ্য মন বলা যায়।

ধারণা-সাধন।

যে সকল উপায় অবলম্বন করিলে মনময় শরীর মধ্যে মনকে স্থির রাখিতে সমর্থ হওয়া যায়, তৎসমুদায় ধারণা-সাধন নামে অভিহিত। গবাদি গৃহপালিত পশু আমাদের অনবধানতা-প্রযুক্ত, আপন নিরূপিত স্থান অতিক্রম করতঃ অন্য স্থানে গমন-হেতু কদাচিৎ অবরুদ্ধ হইলে, যেমন আমাদিগকে প্রথমতঃ উহার স্বস্থানে আনয়ন করিবার আবশ্যক হয়, এবং পরে উহার তাদৃশ গমন নিবারণের নিমিত্ত যত্ন পাইতে হয় ; তাদৃশ মনময় আত্মার মনময় শরীর হইতে প্রাণময় শরীরে গমন হেতু যে বন্ধন দশা উপস্থিত হয়, প্রত্যাহার সাধন দ্বারা তাহার অপনয়ন করতঃ ধারণাসাধন দ্বারা মনময় আত্মাকে আপন মনময় স্বরূপে আনযন করিবার ও পুনর্ব্বার যাহাতে অসাবধানতার সহিত প্রাণময়

শরীরে অবতরণ না হয়, তাহার উপায় করিবার আবশ্যক হয়। পূর্ব্বে উক্ত হইয়াছে প্রাকৃতিক মনময় ক্ষেত্রে বিকল্পবৃত্তি বিদ্যমান থাকে। বিকল্প শব্দের অর্থ বৃথা চিন্তা বা আকাশ-কুসুম। এই বিকল্পবৃত্তির সম্বন্ধ হেতু মনময় আত্মা প্রাণময় স্বরূপে আনীত হয়। এই কারণবশতঃ ধারণা-সাধন করিবার নিমিত্ত বিকল্পবৃত্তিকে অতিক্রম করিতে হয়। বিকল্পবৃত্তিকে অতিক্রম করিবার নিমিত্ত দুইটি প্রধান উপায় অবলম্বন করা যায়; তন্মধ্যে প্রথম একমাত্র "সোঽহং" শব্দের পূর্ব্বকথিত অর্থের চিন্তন; এবং দ্বিতীয় মনময় শরীরমধ্যস্থ চন্দ্রমাস্থানে মননিবেশকরণ। উত্তম কুলে জাত ব্যক্তি দৈন্যদশা প্রাপ্ত হইয়াও যেমন উঞ্ছবৃত্তি অবলম্বনে ইচ্ছা করে না, অথবা অনাহারে ব্যথিত হইয়াও সিংহ যেমন অন্ন ভোজনে ইচ্ছা করে না, তাদৃশ আপনাকে সর্ব্বব্যাপী আনন্দময় আত্মা জানিয়া অনিত্য পদার্থের প্রতি সাধকের কামনা হয় না। যখন মনে করা যায় যে আমি একদিন সর্ব্বব্যাপী আনন্দময় আত্মা ছিলাম, এবং বৃত্তি-সম্বন্ধ-হেতুই আমার সেই সর্ব্বব্যাপী আনন্দময় স্বরূপ অন্তর্হিত হওয়ায় আমি এক্ষণে অত্যন্ত দুঃখে বন্ধনাবস্থায় অবস্থান করিতেছি; তখন বৃত্তিসমূহের প্রলোভনে পতিত হইবার কোনরূপ সম্ভাবনা থাকে না। আপনাকে আনন্দরূপ এবং বৃত্তিসমূহে আপনার হন্তারক জ্ঞান করিয়া, আপনাকে দুগ্ধবৎ এবং বৃত্তিসমূহে দধিরূপ জানিয়া, মনময় শরীরে অবস্থিত সাধক বিকল্পবৃত্তির প্রতি বীতশ্রদ্ধ হয়। তৎকালে যে কোন পদার্থের

চিন্তাই আপন মনমধ্যে উদয় হউক না কেন ব্রহ্মচারী মহাত্মাগণ যেমন স্ত্রীদিগকে পরিত্যাগ করে, অথবা বৈরাগ্যবান মহাত্মাগণ যেমন পদার্থসমূহে পরিত্যাগ করে ; তাদৃশ তৎসমুদায়কে কেবল-মাত্র আপনার ক্লেশোৎপাদক জ্ঞান করিয়া আপন পূর্ব্ব স্বরূপের বিষয় চিন্তা করাই সাধকের একমাত্র প্রধান কর্ম্ম হয়। মনময় শরীরে অবস্থানকালে সাধকের ইচ্ছাশক্তি অত্যন্ত প্রবল হয়। এই ইচ্ছাশক্তির প্রাবল্য হেতু "সোঽহং" শব্দের অর্থের প্রতি যখন সাধকের ঐকান্তিকতা উপস্থিত হয় ; তখন সাংসারিক লোকের অকস্মাৎ অত্যন্ত সুখ অথবা অত্যন্ত দুঃখের সংবাদে যেমন মনমূর্চ্ছা উপস্থিত হয়, সাধকের তাদৃশ মনমূর্চ্ছা উপস্থিত হইতে থাকায় হৃদয়স্থান পর্য্যন্ত বহির্ম্মুখে প্রবাহিত মনের গতি নিরোধ হয়। একমাত্র সোঽহং শব্দের আত্যন্তিক মনন ব্যতীত এবং-বিধ বহির্ম্মুখে প্রবাহিত মনের গতি কোনরূপে নিরোধ করা যায় না ; আবার ইচ্ছাশক্তির আত্যন্তিকতা ব্যতীত আত্যন্তিক মনন অসম্ভব হয় ; প্রত্যাহার ব্যতীত "সোঽহং" পদের আত্য-ন্তিক মনন সম্ভব হয় না। সাধারণ ব্যক্তির মনমূর্চ্ছাকালে আত্মস্মৃতি বিদ্যমান থাকে না ; পরন্তু মনময় শরীরে অবস্থিত সাধকের এই সময় আত্মস্মৃতি বিদ্যমান থাকে এবং সাধক চন্দ্রমা-স্থানে উপনীত হয়। স্বর এবং তত্ত্ব সম্বলিত "সোঽহং" শব্দের অর্থ চিন্তনে যেমন অন্নময় শরীরের সম্বন্ধ অপনীত হওয়ায় সাধক প্রাণময় শরীরে স্বচ্ছন্দে অবস্থান করে ; মনন সম্বলিত "সোঽহং" পদের চিন্তনে তাদৃশ প্রাণময় শরীরের সম্বন্ধ অপনীত

হওয়ায় সাধক মনময় শরীরে স্বচ্ছন্দে অবস্থান করে। অন্নময় শরীর সাধনে যেমন অন্নময় শরীরের আবশ্যকীয় কর্ম্মের প্রয়োজন হয়, অথবা প্রাণময় শরীর সাধন নিমিত্ত যেমন প্রাণময় শরীরের আবশ্যকীয় কর্ম্মের প্রয়োজন হয়, তাদৃশ মনময় শরীর সাধন নিমিত্ত কেবলমাত্র মনময় শরীরের আবশ্যকীয় কর্ম্মের অর্থাৎ মানসিক কর্ম্মেরই প্রয়োজন হয়। চন্দ্রস্থানকে মনময় শরীরের কেন্দ্রস্থান বলা যায়। এই স্থানে অবস্থানকালে সাধকের জ্ঞাননেত্র প্রস্ফুটিত হয়। এই নেত্রকে আমাদের তৃতীয় নেত্র বলা যায়।

পৃথিব্যাদি তত্ত্বসমূহের কেন্দ্রস্থানসমূহ, তৎসমুদায় হইতে নির্গতা নাড়ীসমূহ, এবং তন্মধ্যে বিরাজিত প্রাণসমূহ যেমন এক একটি কমলবৎ শোভায়মান হওয়ায়, যোগীরা উহাদের গুণকর্ম্মভেদে ভিন্ন ভিন্ন নাম প্রদান করেন; তাদৃশ বজ্র-নাড়ীর মস্তিষ্কমধ্যস্থ বিস্তৃত অংশ হইতে নির্গতা সহস্র সহস্র অত্যন্ত সূক্ষ্মা নাড়ীসমূহের সহিত উহার কেন্দ্রস্থান বা চন্দ্রমা-স্থান অতীব বিচিত্র এবং রমণীয় কমলবৎ প্রতিভাষিত হওয়ায়, যোগীরা উহাকে সহস্রার বা সহস্রদল কমল বলিয়া কীর্ত্তন করেন। এই কমলের কোনপ্রকার রূপ অনুভব করা যায় না; এই কারণবশতঃ ইহাকে প্রকাশ বলা যায়। সূর্য্য চন্দ্র অথবা অগ্নির প্রকাশ হইতে পৃথিবীস্থ যাবতীয় পদার্থ যেমন আমাদের নেত্রগোচর হয়, তাদৃশ সহস্রার কমলের প্রকাশ হইতে প্রাকৃতিক অন্নময়, প্রাণময় এবং মনময় ক্ষেত্রস্থ যাবতীয় পদার্থ

অপ্রতিহতভাবে আমাদের জ্ঞাননেত্রের বশীভূত হয়। সহস্র-দলকমলে অবস্থিত সাধক যে সকল পদার্থের সাক্ষাৎকার করে; এবং তদ্দ্বারা তাহার যেরূপ আনন্দ বোধ হয়, তৎসমুদায় বর্ণন করাও অসম্ভব হয়। জ্ঞানবান্ ব্যক্তির মানসিক অবস্থা যেমন অজ্ঞানী ব্যক্তি অনুভব করিতে পারে না, অথবা একজনের সুখ-দুঃখাদি যেমন অন্যদ্বারা অনুভূত হয় না, তাদৃশ সহস্রদলকমল-স্থিত সাধকের যেরূপ আনন্দের অনুভব হয়, তাহা অন্যে কোন মতে অনুভব করিতে সমর্থ হয় না। সহস্রদল কমলস্থিত (অর্থাৎ মনময় শরীরস্থিত) উভয়বিধ মনকে হংস এবং হংসী বলিয়া যোগীরা কীর্ত্তন করেন। বস্তুতঃ সহস্রদল কমলমধ্যে (অর্থাৎ উহার কেন্দ্রস্থানে বা চন্দ্রমাস্থানে) অবস্থান করিতে সমর্থ হইলে সাধকের ধারণা-সাধন সম্পান্ন হয়। অধিকন্তু ধারণা-সাধন দ্বারা জ্ঞাননেত্র প্রস্ফুটিত হইলে সাধক ধ্যান-সাধনের অধিকারী হয়।

সপ্তম অধ্যায়।

ধ্যান।

ধারণা-সাধন দ্বারা মনের বহির্ম্মুখী প্রবাহসমূহে উত্তমরূপে নিরোধ করিয়া, অর্থাৎ স্বেচ্ছামত সময়ের নিমিত্ত বিকল্পবৃত্তির পরিহার করতঃ মননিবেশ পূর্ব্বক স্থিরভাবে মনময় শরীরে

অবস্থান করিতে সমর্থ হইলে, সাধক মনময় শরীর অতিক্রম করিবার নিমিত্ত যত্নবান হয়। মনময় শরীর সাধন নিমিত্ত একমাত্র মানসিক কর্ম্মের প্রয়োজন হয় বলিয়া মনময় শরীর অতিক্রম করিতে কেবলমাত্র মানসিক কর্ম্মেরই প্রয়োজন হয়। মানসিক কর্ম্মসমূহ সাধারণতঃ বিচার বলিয়া উক্ত হয়। যথার্থ বিচারের নাম ধ্যান।

ধ্যান-প্রকরণ।

প্রয়োজন অনুসার সংসার-ক্ষেত্রে আমরা অনেক প্রকার ধ্যানকার্য্যে প্রবৃত্ত হই; এবং তদ্দ্বারা অনেক প্রকার পদার্থের সাক্ষাৎকার করি। ধ্যানসমূহ প্রধানতঃ দুই প্রকার বলা যায়; অর্থাৎ স্থূলধ্যান এবং সূক্ষ্মধ্যান। দৃষ্ট অথবা অদৃষ্ট স্থূল পদার্থ-সমূহে প্রত্যক্ষ করিতে যে সকল ধ্যানের প্রয়োজন হয় তৎসমুদায় স্থূলধ্যান এবং সূক্ষ্ম পদার্থ প্রত্যক্ষ করিতে যে সকল ধ্যানের প্রয়োজন হয় তৎসমুদায় সূক্ষ্মধ্যান বলা যায়। কোন পদার্থ প্রত্যক্ষ করিতে যেমন আমরা আপনাদিগকে সেই পদার্থের প্রতি অগ্রসর করি, অথবা দৃশ্য এবং দ্রষ্টা এই উভয়ের মধ্যবর্ত্তী ব্যবধান বা আবরণের অপনয়ন করি, তাদৃশ সর্ব্বগামী মনকে আপন অভিলষিত পদার্থের অভিমুখে অবক্রীত গতি-বিশিষ্ট করিলে উভয়ের মধ্যস্থিত ব্যবধান অন্তর্হিত হয়; এবং ধ্যেয় পদার্থের সাক্ষাৎকার হয়। অথবা কোন কার্য্যে আপন অভিমত ব্যক্ত করিবার নিমিত্ত যেমন আমাদিগকে তদনুরূপ

অতীত বৃত্তান্ত, অবশ্যম্ভাবী ভবিষ্যৎ এবং বর্ত্তমান দৃষ্টান্ত বিচার করিবার আবশ্যক হয়, তাদৃশ ধ্যেয় পদার্থের সাক্ষাৎকার নিমিত্ত দৃষ্ট এবং অনুমিত দৃষ্টান্তসমূহের উত্তমরূপ বিচারের আবশ্যক হয়। আকাশ-কুসুম সমূহে, অযথা বিচার বলিয়া বিকল্প বলা যায়। সুতরাং যথার্থ বিচার দ্বারা যেমন বিকল্পের পরিহার করা যায় তাদৃশ মনময় শরীর অতিক্রম করা যায়।

স্থূলধ্যান-সাধন।

পিতা, মাতা অথবা গুরু প্রভৃতি কোন পূজনীয় ব্যক্তির যে মূর্ত্তি পূর্ব্বে উত্তমরূপে দৃষ্ট হইয়াছে ; অথবা রাম, কৃষ্ণ বা শিব আদি যে কোন মূর্ত্তি উত্তমরূপে আপনার প্রিয় বলিয়া বোধ হইয়াছে ; অথবা নদী, পর্ব্বত, সাগর, বন, উপবন, নগর, বা প্রাসাদ প্রভৃতি কোন পদার্থ যাহা উত্তমরূপে রমণীয় বলিয়া মনে লাগিয়াছে, এমন কোন একটি পদার্থ আপন ধ্যেয়রূপে গ্রহণ করতঃ তন্মধ্যস্থ দৃষ্ট রূপসমূহের স্মৃতি পুনঃ পুনঃ জাগরিত করিলে স্থূলধ্যান-কার্য্য সম্পন্ন করা যায়। এবং এইরূপে দৃষ্ট স্থূল পদার্থের সাক্ষাৎকার হয়। সকল প্রকার সাধকের পক্ষে এবংবিধ স্থূলধ্যান অতীব সহজসাধ্য হয়। কারণ এবংবিধ ধ্যান-কার্য্যে দৃষ্ট পদার্থের অথবা তাহার প্রধান প্রধান অংশ-সমূহের কেবলমাত্র পৌনঃপুনিক স্মৃতির আবশ্যক হয়। অন্নময় শরীরে অথবা প্রাকৃতিক অন্নময় ক্ষেত্রে প্রধান বৃত্তি স্মৃতি বলিয়া যৎকালে সাধক স্মৃতিবৃত্তির প্রয়োগ করতঃ কোন মূর্ত্তি অথবা

কোন পদার্থের বাহ্যরূপ প্রত্যক্ষ করে, তৎকালে নিদ্রাবৃত্তির প্রয়োগ করিলে অর্থাৎ আপন জ্ঞানেন্দ্রিয়সমূহে নিরোধ করতঃ উক্ত পদার্থের চিন্তা করিলে উহার সহিত সাধক ভাষণ করিতে সমর্থ হয়। ইহা এক প্রকার স্বপ্নকালীন ভাষণের ন্যায় হয়। প্রাণময় শরীরে অথবা প্রাকৃতিক প্রাণময়-ক্ষেত্রে নিদ্রাবৃত্তি প্রধান বলিয়া, এবং ভাষণাদি বিষয়সমূহ প্রাণের কার্য্য বলিয়া, আপন ধ্যেয় মূর্ত্তির সহিত সাধক যেমন ভাষণ করিতে সমর্থ হয়, তাদৃশ তাহার অঙ্গসঞ্চালনাদি কার্য্যসমূহেরও সাক্ষাৎকার হয়। গৃহীত ধ্যেয় পদার্থ অথবা মূর্ত্তি বিশেষের সামর্থ্য অনুসার সাধকের তৎকালে অনেক প্রকার লাভ হইবার সম্ভাবনা থাকে। এই কারণবশতঃ যোগসাধনেচ্ছু সাধক ধ্যানকালে আপন গুরুমূর্ত্তি অথবা কোন বীতরাগ পুরুষের মূর্ত্তিবিশেষ আপন ধ্যেয়রূপে গ্রহণ করে। এই সকল সাক্ষাৎকার স্থূলধ্যান বলিয়া অভিহিত হয়; এবং ইহাদের সাধন জন্য কেবলমাত্র বৃত্তিবিশেষের প্রয়োগ করিবার আবশ্যক হয়। এই সকল ধ্যানের সাধনকালে অনেক প্রকার সিদ্ধিলাভের সম্ভাবনা থাকিলেও, তৎসমুদায়ের প্রতি সাধকের বীতরাগ হওয়াই শ্রেয়স্কর। আপন সাধন-কার্য্যের উন্নতি বিষয়ে পরীক্ষা লইবার নিমিত্ত কদাচিৎ সাধকের মনমধ্যে কোন প্রকার প্রবৃত্তি হইলে, এবং আপনাকে কোন বিশেষ কার্য্যে পারদর্শী বলিয়া জানিতে পারিলে, অন্যের নিকট তদ্বিষয়ে কোনরূপ ভাষণ করা বিধেয় নহে। ইহাদ্বারা আপন উন্নতি-মার্গে কেবলমাত্র কণ্টক রোপণ করা হয়। ধ্যান সাধন করতঃ

প্রত্যহ সাবধান হইয়া ধ্যানদ্বারা অনুভূত পদার্থের সহিত ধ্যেয় বস্তুর সামঞ্জস্য বিষয়ে পর্য্যালোচনা করা বিধেয়। প্রথম সাধনকালে যদবধি এতাদৃশ সামঞ্জস্য প্রতিপাদিত না হয় তাবৎ-কাল একটিমাত্র ধ্যান অবলম্বনপূর্ব্বক যথানিয়মে সাধন করা বিধেয়। এই কার্য্যে ত্রাটককর্ম্মের সাধন অত্যন্ত আবশ্যকীয় বলা হয়। ক্রমে যে সকল পদার্থ পূর্ব্বে কখন দৃষ্ট হয় নাই, পরন্তু কোন নিরূপিত ভবিষ্যৎকালে দৃষ্ট হইবার সম্ভাবনা থাকে, তৎপ্রতি ধ্যান করিয়া, তাহা প্রত্যক্ষ করতঃ, তাহার সহিত উক্ত অবশ্যম্ভাবী ধ্যেয় পদার্থের পূর্ব্ববৎ সামঞ্জস্য না হওয়া পর্য্যন্ত, এবংবিধ ধ্যান-সাধনে যথারীতি প্রবৃত্ত থাকিতে হয়। এইরূপে যথাক্রমে অতীত, বর্ত্তমান এবং অনাগত বস্তুসমূহে ধ্যানকরতঃ ধ্যেয় পদার্থের যথার্থ রূপ সাক্ষাৎকার করিতে সমর্থ হইলে স্থূলধ্যান-সাধন সম্পন্ন হয়।

সূক্ষ্মধ্যান।

ধারণা-সাধন দ্বারা মনময় শরীরে বিশেষতঃ চন্দ্রমাস্থানে দৃঢ়ভাবে অবস্থিত হইলে সূক্ষ্মধ্যান সাধন করিতে হয়; সূর্য্যাদি বিষয় ধ্যান করিতে যেমন প্রথমতঃ সূর্য্যমূর্ত্তি এবং সূর্য্য-কিরণ হইতে সংসারে নানাবিধ পরিবর্ত্তন ধ্যানের বিষয় বা ধ্যেয় হয়, তাদৃশ সূর্য্যাদি মধ্যে যে সকল পদার্থ বিদ্যমান থাকে এবং যাহা হইতে সূর্য্যের কিরণ সম্ভব হয়, তৎসমুদায় সূক্ষ্ম বিষয়-সমূহ ধ্যেয় হইয়া থাকে। যে সকল উপায় অবলম্বন করিলে

এতাদৃশ সূক্ষ্ম বস্তুর সাক্ষাৎকার হয়; তৎসমুদায় সূক্ষ্মধ্যান বলিয়া প্রসিদ্ধ। বীজ হইতে যেমন বৃক্ষের অনুমান করা যায়, অথবা ধূম হইতে যেমন অগ্নির অনুমান হয়, তাদৃশ কারণ অথবা কার্য্যমধ্যে প্রচ্ছন্নভাবে অবস্থিত কার্য্য বা কারণ সমূহ বিচারবান্ ব্যক্তির মনমধ্যে প্রতিফলিত হয়। আবার যাহার অস্তিত্ব এক-বার প্রতিপাদিত হয়, তাহার নাস্তিত্ব সর্ব্বতোভাবে অসম্ভব বলিয়া, কার্য্যকারণ মধ্যে যদিও অতীত, বর্ত্তমান এবং অনাগত অবস্থাসমূহ পরিলক্ষিত হয়, তথাপি বস্তুর স্বধর্ম্ম বিদ্যমান থাকে। আবরণের তারতম্য অনুসার এই ধর্ম্ম সাধারণের অলক্ষিত হইলেও, জ্ঞানবানের জ্ঞাননেত্র অতিক্রম করিতে সমর্থ হয় না। যোগসাধনেচ্ছু সাধক মনময় শরীরে অবস্থানকালে যখন "সোঽহং" শব্দের অর্থ বিচার করিতে প্রবৃত্ত হইয়া, আপন পূর্ব্বাবস্থার সাক্ষাৎকার করিতে সমর্থ হয়, তখন মনময় শরীর অতিক্রম করতঃ বিজ্ঞানময় শরীরে গমন করে। কোন বিশেষ পদার্থের সাক্ষাৎকার নিমিত্ত আমাদিগকে যত্নাতিশয় অবলম্বন করিতে হইলেও, যখন সাক্ষাৎকার কার্য্য সম্পন্ন হয় তখন তৎপ্রতি আমাদের এক প্রকার স্বাভাবিক বৈরাগ্য আসিয়া উপস্থিত হয়। মনময় স্বরূপে অবস্থিত মনময় আত্মার ধ্যান-সাধন দ্বারা আপন তৎপূর্ব্ব-স্বরূপ বিজ্ঞানময় শরীরের সাক্ষাৎ-কার হইলেও তৎপ্রতি এক স্বাভাবিক বৈরাগ্যভাব উপস্থিত হওয়ায়, তৎকালে সাধকের পুনর্ব্বার মনময় স্বরূপে অবতরণের সম্ভাবনা হয়; এই কারণবশতঃ পুনঃ পুনঃ আপন স্বরূপ ধ্যান

করতঃ আপন ধ্যেয় স্বরূপে দৃঢ়রূপে অধিষ্ঠিত থাকিবার নিমিত্ত সাধক যত্নবান্ হয়। পৌনঃপুনিক ধ্যান ও আপন বিজ্ঞানময় স্বরূপে অবিচলিত অবস্থান নিদিধ্যাসন বলিয়া উক্ত হয়। অন্ন-ময় শরীরের অতিক্রম ও প্রাণময় শরীরে অবিচলিতভাবে অবস্থানের নিমিত্ত যেমন "সোঽহং" শব্দের পৌনঃপুনিক শ্রবণ করিবার আবশ্যক হয়; অথবা প্রাণময় শরীরের অতিক্রম ও মনময় শরীরে অবিচলিতভাবে অবস্থানের নিমিত্ত যেমন "সোঽহং" শব্দের পূর্ব্বোক্ত অর্থের পৌনঃপুনিক মনন করিবার আবশ্যক হয়; তাদৃশ মনময় শরীরের অতিক্রম ও বিজ্ঞানময় শরীরে অবিচলিতভাবে অবস্থানের নিমিত্ত "সোঽহং" শব্দের বিচার করতঃ পৌনঃপুনিক ধ্যান বা নিদিধ্যাসন করিবার আব-শ্যক হয়। এই সময় সাধক আপনাকে অনেক উন্নত বলিয়া মনে করে; এবং অনেকানেক বস্তু যাহা এক সময় অতীব দুর্লভ বলিয়া মনে হইত, তৎসমুদায় এই অবস্থায় অতীব অনা-য়াস-লভ্য বলিয়া দেখা যায়। পরন্তু তৎসমুদায়ে বৈরাগ্য অব-লম্বন করাই প্রশস্ত। ধারণা এবং ধ্যানসাধন শব্দ দ্বারা ব্যক্ত করাও এক প্রকার অসম্ভব হয়। পরন্তু সাধনকালে সাধক অনায়াসে তৎসমুদায় হৃদয়ঙ্গম করিতে সমর্থ হয়। এই সময় সাধক আপনাকে অন্যের নিকট সাধারণ ব্যক্তি বলিয়া প্রকাশ করিবে। আপনাকে কোন না কোন রূপে প্রচ্ছন্ন না করিলে সাধকের বিঘ্নের সম্ভাবনা অধিক হয়। বৃথা লোকমর্য্যাদা অপেক্ষা সাধারণের নিকট ঘৃণিতভাবে অবস্থান করিলে নির্ব্বি-

যাদে আপন কার্য্য সাধন করা যায়। যাহা হউক ধ্যান সাধন দ্বারা সাধকের মনময় শরীর অতিক্রম করা হয়; সুতরাং সমাধি সাধনের অধিকারী হওয়া যায়।

অষ্টম অধ্যায়।

বিজ্ঞানময় শরীর সাধন।

মনময় শরীর অতিক্রম করিয়া বিজ্ঞানময় শরীরে উপনীত সাধক যে সকল উপায় অবলম্বন করিয়া বিজ্ঞানময় শরীর অতি-ক্রম করিতে সমর্থ হয়, তৎসমুদায় বিজ্ঞানময় শরীর সাধন বলা যায়। এই সাধন দ্বারা চৈতন্য স্বরূপে আনীত আত্মার বৃত্তি-সম্বন্ধসমূহ অপনীত হয়। সুতরাং তৎকালে জীবাত্মার আনন্দ-বিষয়ক অভাবের নিবৃত্তি হয়। বিজ্ঞানময় শরীর সাধন সাধা-রণতঃ সমাধি বলিয়া প্রসিদ্ধ। অন্যান্য শরীর সাধনের ন্যায় বিজ্ঞানময় শরীর সাধন কালেও অনেক প্রকার অযথা উপায় অবলম্বন করিবার সম্ভাবনা থাকে; এবং তৎসমুদায় সম্প্রজ্ঞাত সমাধি বলিয়া উক্ত হয়। এই সকল সমাধি অবলম্বন করিলে অনেক প্রকার সিদ্ধির সম্ভাবনা থাকিলেও, আপন পূর্ব্ব-স্বরূপে উপনীত হওয়া একপ্রকার অসম্ভব হয়। এই কারণবশতঃ জ্ঞানবান সাধকগণ প্রথমতঃ বিজ্ঞান এবং বিজ্ঞানময় শরীর সম্বন্ধে উত্তমরূপে জ্ঞানলাভ করিয়া পরে সাধন কার্য্যে প্রবৃত্ত

হয়। সূক্ষ্ম শরীরসমূহ এবং উহাদের কার্য্যসমূহ বিস্তৃতরূপে বর্ণন করিতে হইলে একটি স্বতন্ত্র পুস্তকের আবশ্যক হয়। অধিকন্তু সূক্ষ্ম শরীরসমূহ সংক্ষেপে বর্ণন করিলেও উন্নত সাধক আপন বিচিত্র সামর্থ্যবলে তৎসমুদায় পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে অবগত হয়। যোগ সাধনের প্রারম্ভকালে যোগ সাধনেচ্ছু সাধকদিগের মনে বিজ্ঞানময়াদি শরীরসমূহের অন্নময়াদি শরীরমধ্যে অবস্থান বিষয়ে কথঞ্চিৎ ধারণা বদ্ধমূল হইবে বলিয়াই মহাত্মাগণ বিজ্ঞানময়াদি শরীরের কথঞ্চিৎ উপদেশ করেন।

বিজ্ঞান।

যাহা দ্বারা আমাদের মনময় প্রাণময় এবং অন্নময় শরীর যথাক্রমে আপন আপন কার্য্য করিতে সমর্থ হয়; যাহা দ্বারা আমরা পদার্থসমূহের যথার্থ স্বরূপ সাক্ষাৎকার করিতে সমর্থ হই; এবং পদার্থসমূহের ভিন্নতা অনুসার স্থান বিশেষে ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে তৎসমুদায়ের সাক্ষাৎকার সম্ভব হইলেও, যাহা সকল প্রকার সাক্ষাৎকারের মূল স্বরূপ বিদ্যমান থাকে তাহাকে বিজ্ঞান বলা যায়। আমাদের স্থূল শরীরে যেমন সব্যাপসব্যক্রমে প্রায় একই স্বরূপবিশিষ্ট দুইটি শরীর দৃষ্ট হয়, যেমন আমাদের প্রাণময় শরীরে উভয় প্রকার প্রাণের অস্তিত্ব প্রতিপাদিত হয়, এবং যেমন আমাদের মনময় শরীরে উভয়বিধ মনের অবস্থান আমরা অনুমান করিতে সমর্থ হই, তাদৃশ আমাদের বিজ্ঞানময় শরীরে উভয় প্রকার বিজ্ঞানের অস্তিত্ব সম্বন্ধে আমরা অনেকা-

নেক প্রমাণ পাই। চৈতন্য স্বরূপে আনীত আত্মার আপন আনন্দময় স্বরূপ হইতে অবতরণ বিষয়ে বোধ হয় বলিয়া, এই প্রথম পরিবর্ত্তন জীবাত্মার বিজ্ঞানময় স্বরূপ বলিয়া উক্ত হয়। বিজ্ঞানময় শরীরস্থিত উভয়বিধ বিজ্ঞানের, মনময় শরীরস্থিত উভয়বিধ মনের ন্যায়, অথবা প্রাণময় শরীরস্থিত উভয়বিধ প্রাণের ন্যায়, অথবা অন্নময় শরীরস্থিত উভয়বিধ অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ন্যায়, অনেক প্রকার বিশেষ কার্য্য বিদ্যমান থাকে। স্থূল পদার্থ-সমূহের অবস্থান দেখিয়া যেমন আমরা উহাদের সূক্ষ্ম অবস্থায় অবস্থানের বিষয় অনুমানের দ্বারা অনুভব করিতে পারি, তাদৃশ আমাদের স্থূল শরীরের কার্য্য দেখিয়া আমরা আমাদের সূক্ষ্ম-শরীরের কার্য্যসমূহও অনুমান দ্বারা অনুভব করিতে সমর্থ হই। বিশেষতঃ সংসারে সমস্ত স্বজাতীয় পদার্থে, সকল প্রকারে না হইলেও, অনেকানেক সূক্ষ্ম বিষয়ে একরূপতা বিদ্যমান থাকায়, বিজ্ঞানময় শরীরস্থ কার্য্যসমূহ কেবলমাত্র স্থূল শরীরের কার্য্য দ্বারা অনুভব করা যায়। অধিকন্তু আমাদের শরীরে অন্নময়, প্রাণময়, মনময় এবং বিজ্ঞানময় শরীর ক্রমসূক্ষ্মভাবে বিদ্যমান থাকায় তথা আমাদের অন্নময়াদি শরীর বাহ্য অন্যান্য শরীর হইতে কেবলমাত্র স্বজাতীয় পদার্থ প্রতিগ্রহ করায়, এবং আমরা তৎসমুদায় উত্তমরূপে অনুভব করিতে সমর্থ হওয়ায়, এরূপ অনুমান করা যায় যে প্রত্যেক অন্য শরীরে অথবা প্রত্যেক পদার্থে তথা পদার্থসমূহের প্রত্যেক অবস্থান্তরে, কোন না কোনরূপে অন্ন, প্রাণ, মন এবং বিজ্ঞান বিদ্যমান থাকে। অধিকন্তু অন্নময়

ক্ষেত্রে অন্নময় পদার্থসমূহ, অথবা অন্নময় এবং প্রাণময় ক্ষেত্রে প্রাণসমূহ, অথবা অন্নময়, প্রাণময় এবং মনময় ক্ষেত্রে মনসমূহ যেমন সর্ব্বব্যাপী হইয়া বিদ্যমান থাকে তাদৃশ অন্নময়, প্রাণময়, মনময় এবং বিজ্ঞানময় ক্ষেত্রে সর্ব্বব্যাপী হইয়া বিজ্ঞান বিদ্যমান থাকে।

বিজ্ঞানময় শরীর।

আমাদের শরীরের যে অংশে উভয় প্রকার বিজ্ঞান বিদ্যমান থাকে, তাহাকে বিজ্ঞানময় শরীর বলা যায়। শাখাপ্রশাখা এবং কন্দাদি সমন্বিতা সুষুম্না নাড়ীর মধ্যভাগে যেমন বজ্রানাড়ী বিদ্যমান থাকে তদনুরূপ বজ্রানাড়ীর মধ্যভাগে চিত্রিণী নাড়ী অবস্থান করে। এই নাড়ী বজ্রানাড়ীর মস্তিকস্থ বিস্তৃত অংশে বিস্তৃতভাবে অবস্থিতা হইয়া আপন শাখাপ্রশাখাসমূহ দ্বারা শরীরের সর্ব্বস্থানে সুষুম্না নাড়ীর শাখাপ্রশাখাসমূহের মধ্যভাগে অত্যন্ত সূক্ষ্মভাবে অবস্থিতা বজ্রানাড়ীর শাখাপ্রশাখাসমূহের ন্যায়, বজ্রানাড়ীর শাখাপ্রশাখাসমূহের মধ্যভাগে তদপেক্ষাও অধিক সূক্ষ্মভাবে বিদ্যমানা থাকে। একমাত্র ধ্যান দ্বারা শাখাপ্রশাখা-সমন্বিতা চিত্রিণী নাড়ী বোধ করা যায়। শাখাপ্রশাখাদি-সমন্বিতা চিত্রিণী নাড়ী আমাদের বিজ্ঞানময় শরীর বলা যায়।

বিজ্ঞানময় শরীরের কার্য্য।

যেমন প্রাণময় এবং মনময় শরীরে শরীরের বাহ্য প্রদেশ হইতে যথাক্রমে প্রাণ এবং মন আকর্ষিত হয়, এবং উক্ত প্রাণ ও

মন আপন আপন শরীরের পুষ্টিসাধন করতঃ আবার শরীরের বাহ্যপ্রদেশে প্রসৃত হয়; তাদৃশ বিজ্ঞানময় শরীরেও শরীরের বাহ্য প্রদেশ হইতে নানাপ্রকার বিজ্ঞান আমাদের বিজ্ঞানময় শরীরে আকর্ষিত হয়, এবং বিজ্ঞানময় শরীরের পুষ্টিসাধন করতঃ পুনরায় তথা হইতে শরীরের বাহ্য প্রদেশে প্রসারিত হয়। বিজ্ঞানময় শরীরস্থ বিজ্ঞানসমূহের কার্য্য সর্ব্বপ্রকারে প্রাণময় শরীরস্থ প্রাণ অথবা মনময় শরীরস্থ মনের কার্য্যের অনুরূপ। অধিকন্তু প্রাণ এবং মনের প্রবাহ শরীরের বাহ্য প্রদেশে যতদূর পর্য্যন্ত বিস্তৃত হয়, বিজ্ঞানের প্রবাহ তদপেক্ষা অত্যন্ত অধিক দূর পর্য্যন্ত বিস্তৃত হয়। বিজ্ঞানময় শরীরে অন্তর্ম্মুখে প্রবাহিত বিজ্ঞানের আধিক্যানুসার বিজ্ঞানময় শরীর পুষ্ট হয়, এবং এই কারণবশতঃ দেশকালানুসার বালকের বুদ্ধি অপেক্ষা বয়স্থ ব্যক্তির বুদ্ধি প্রায় অধিক হইতে দেখা যায়। অন্নময়, প্রাণময় এবং মনময় শরীরের ন্যায়, বিজ্ঞানময় শরীরেও আকর্ষিত বিজ্ঞান-সমূহের যথার্থ অবস্থান, পরিপাকপ্রণালী এবং মনময় শরীরের প্রতি বহির্ম্মুখে প্রসারণ ইত্যাদি সমূহকার্য্য একমাত্র সূক্ষ্মবিচার দ্বারা উত্তমরূপে অনুভব করা যায়। পূর্ব্বে উক্ত হইয়াছে প্রাকৃতিক বিজ্ঞানময় ক্ষেত্রে বিপর্য্যয় বৃত্তি বিদ্যমান থাকে। এই বিপর্য্যয় বৃত্তির সম্বন্ধহেতু বিজ্ঞানময় আত্মা মনময় স্বরূপে আনীত হয়। বিপর্য্যয় শব্দের অর্থ মিথ্যাজ্ঞান। পূর্ব্বোক্ত "সোঽহং" শব্দের যে সকল অর্থ লিখিত হইয়াছে তৎসমুদয়ের নিরন্তর চিন্তন করিলে বিপর্য্যয়বৃত্তি সাধকের কোনরূপ বিঘ্ন

উৎপাদন করিতে সমর্থ হয় না। সুতরাং মনময় শরীরের বা অন্য বিজ্ঞানময় শরীরের ভোগসাধনে প্রবৃত্তি না হওয়ায় সাধকের আপন পূর্ব্বস্বরূপ পুনঃপ্রাপ্তির প্রবৃত্তি বলবতী হয়। এই সময় সাধক বিজ্ঞানময় শরীর অতিক্রম করিবার নিমিত্ত যত্নবান্ হয়। মনময় শরীরে অবস্থিত সাধক যেমন কেবলমাত্র মানসিক কর্ম্মদ্বারা মনময় শরীর অতিক্রম করে, বিজ্ঞানময় শরীরে অবস্থিত সাধক তাদৃশ কেবলমাত্র নিত্যানিত্য বস্তুবিবেক দ্বারা বিজ্ঞানময় শরীর অতিক্রম করে।

সমাধি।

বিজ্ঞানময় শরীর অতিক্রম করিলে সাধক পূর্ণমনস্কাম হইয়া আনন্দময় স্বরূপে অধিষ্ঠিত হয়। আমাদের শরীর-মধ্যস্থিতা চিত্রিণীনাড়ীর মধ্যভাগে একটী শূন্যস্থান বিদ্যমান থাকে। এই স্থান এতাদৃশ সূক্ষ্ম যে কোন মৃত ব্যক্তির মস্তিষ্ক মধ্যে উহা পরীক্ষা করিতে হইলে কেবলমাত্র নেত্রদ্বারা অবগত হওয়া যায় না। ইহাকে ব্রহ্মনাড়ী বলা যায়। মস্তিকস্থ চিত্রিণীনাড়ী মধ্যে ইহার তিনটি প্রধান স্থান থাকে। এই সকল স্থান ব্রহ্মলোক বলিয়া অভিহিত হয়। ইহাদের পৃথক্ পৃথক্ নাম জনলোক, তপোলোক এবং সত্যলোক। এতদ্ব্যতীত শরীরের সর্ব্বস্থানে বিস্তৃত এবং ক্রমানুসারে অন্তরে অন্তরে অবস্থিত প্রাণবাহী, মনবাহী এবং বিজ্ঞানবাহী নাড়ীসমূহের মধ্যে; সর্ব্বত্র সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্মরূপে ব্রহ্মনাড়ী বিদ্যমান থাকে।

যখন সাধকের বুদ্ধি কোন প্রকার বস্তুদ্বারা বিচলিত না হয়, অর্থাৎ সংসারস্থ যাবতীয় পদার্থ অনিত্য বলিয়া সাধকের তৎপ্রতি প্রবৃত্তি না হয়, তখন সাধক ব্রহ্মনাড়ী মধ্যে উপনীত হয়। এই নাড়ী আমাদের সর্ব্বশরীরে সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্মভাবে অবস্থান করে বলিয়া, এবং ইহার অভ্যন্তর প্রদেশে আর কোন প্রকার পদার্থ বিদ্যমান না থাকায়, বিশেষতঃ এই নাড়ী বস্তুতঃ নাড়ী সদৃশ না হইয়া কেবলমাত্র শূন্যস্থান বলিয়া অভিহিত হওয়ায় এই স্থানে সমাগত সাধক অন্নময় পদার্থ নির্ম্মিত, সমুদায় শরীরের আধার স্বরূপ, অন্নময় শরীরের বন্ধন হইতে মুক্ত হয়। শুদ্ধ স্ফটিক মণির অগ্রে কোন পদার্থ রাখিলে উহা যেমন সম্মুখস্থ পদার্থের স্বরূপবৎ প্রতীত হয়; অর্থাৎ শুদ্ধ স্ফটিক মণি যেমন আপন সম্মুখস্থ পদার্থের স্বরূপে পরিণত হয়, তাদৃশ বিপর্য্যয়বৃত্তি নির্ম্মুক্ত, সুতরাং নির্ম্মল বুদ্ধি বিশিষ্ট সাধকের "সোঽহং" শব্দের অর্থ চিন্তনে আপন পূর্ব্ব-স্বরূপ প্রতিভাত হইলে সাধক আনন্দময় সর্ব্বব্যাপী স্বরূপ প্রাপ্ত হয়। পূর্ব্বে উক্ত হইয়াছে আমাদের আত্মার অর্থাৎ জীবাত্মার পূর্ব্বস্বরূপ একদিন সর্ব্বব্যাপী এবং আনন্দময় ছিল। আনন্দময় স্বরূপে সমাগত সাধক সকলপ্রকার শরীর বন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া সর্ব্বব্যাপী হইয়া অবস্থান করে। অতীব রূপলাবণ্যবতী-নবযৌবন-সম্পন্না মনমোহিনী রমণী সাক্ষাৎকার হেতু, বিষয়ী ব্যক্তি তৎপ্রতি আকৃষ্ট হইয়া তাহার লাভের নিমিত্ত অনেক প্রকার দুঃসহ দুঃখভোগে প্রবৃত্ত হইলেও, বিবেকী মহাত্মাগণ যেমন

তাদৃশ সাক্ষাৎকারেও নিত্যানিত্য বস্তু বিবেকদ্বারা বিন্দুমাত্র বিচলিত হয় না, তাদৃশ বিবেকবান সাধক অন্নময়াদি সমস্ত শরীর অতিক্রম করতঃ আনন্দময় স্বরূপে অবস্থানকালে পুনর্ব্বার প্রমাণবৃত্তির অধীন হয় না। প্রকৃতির সকল প্রকার স্বরূপ তৎকালে তাহার পক্ষে ভুক্তবৎ প্রতীয়মান হয়। এই সময় সকল প্রকার অভাবের আত্যন্তিক নিবৃত্তি হওয়ায় সাধককে আর কোন কর্ম্ম করিবার আবশ্যক থাকে না। এই কারণ-বশতঃ সাধকের এবংবিধ অবস্থাকে সমাধি অবস্থা বলা যায়। এই সময় উন্মুক্ত দ্বার অথবা ভগ্ন পিঞ্জরে অবস্থিত পক্ষী যেমন কাহার অধীন না থাকায় স্বচ্ছন্দভাবে অবস্থান করে অথবা রজ্জুমুক্ত পশুগণ যেমন স্বচ্ছন্দভাবে বিচরণ করে, তাদৃশ শরীর-বন্ধন-সমূহে অতিক্রম করা হইলে, প্রাকৃতিক আনন্দময় ক্ষেত্রে সাধক আনন্দময় হইয়া অবস্থান করে। সর্ব্বব্যাপী অগ্নির সহিত নির্ব্বাণ-প্রাপ্ত (প্রজ্বলিত) অগ্নির যেমন অভিন্নতা প্রতিপাদিত হয়, তাদৃশ সর্ব্বব্যাপী আনন্দময় আত্মা অর্থাৎ পরমাত্মার সহিত নির্ব্বাণ-প্রাপ্ত চৈতন্যস্বরূপাধিষ্ঠিত সাধকের আত্মার অভিন্নতা প্রতিপাদিত হয়। চৈতন্যস্বরূপে অধিষ্ঠিত সাধকের আত্মা একবার আনন্দময়স্বরূপে অধিষ্ঠিত হইলে, তাহার নিকট প্রাকৃ-তিক অন্যান্য স্বরূপসমূহ অগ্নির নিকট ভস্মের ন্যায় প্রতীত হয়। অধিকন্তু আপন সাধনবলে অন্নময় শরীর হইতে এক একটি করিয়া প্রাণময়াদি সকল শরীর অতিক্রম করিবার উপায়সমূহ যথার্থরূপে অবগত হইলে, সাধক স্বেচ্ছানুসার প্রাকৃতিক

ক্ষেত্রসমূহে অবতরণ করিতে তথা স্বেচ্ছানুসার তৎসমুদায় অতিক্রম করিতে সমর্থ হয়। এবংবিধ সাধকের প্রাকৃতিক অন্যান্য ক্ষেত্রে অবতরণ অর্থাৎ অন্নময়াদি শরীর ধারণকে আমরা অবতার বলিয়া কীর্ত্তন করি। অবতারসমূহ আপন স্বেচ্ছামত শরীর ধারণ করিতে তথা স্বেচ্ছামত আপন শরীর পরিত্যাগ করিতে সমর্থ হয়। ফলতঃ, সাধনচতুষ্টয় অবলম্বন করিয়া অন্নময়াদি শরীরচতুষ্টয় অতিক্রম করিতে সমর্থ হইলে সাধক সকল অভাবের উত্তমরূপে নিবৃত্তি করতঃ সর্ব্বব্যাপী এবং আনন্দময় হইয়া অবস্থান করে। এবংবিধ অবস্থান সাধকের কৈবল্যপদ বলিয়া উক্ত হয়। একমাত্র সাধন দ্বারা কৈবল্যপদ লাভ করা যায়। কৈবল্যপদলাভ করিলে সাধক যোগী বলিয়া উক্ত হয়। কৈবল্যপদলাভ হইলেই যোগসাধন পূর্ণ হয়। ওঁ তৎ সৎ।

সম্পূর্ণ।

পরিশিষ্ট

সাধন প্রণালী।

যদ্যপি যোগ সাধন করিয়া ফললাভের বাসনা থাকে তাহা হইলে জিজ্ঞাসুগণ প্রথমতঃ যোগতত্ত্বাভিজ্ঞ মহাত্মার নিকট গমনপূর্ব্বক যথাযোগ্য সেবাদ্বারা তাঁহার প্রসন্নতা লাভ করতঃ যোগসাধন কার্য্যে দীক্ষিত হইবেন। এই সময় কয়েকটি নিয়মপালন নিমিত্ত দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হইবার আবশ্যক হয়; তন্মধ্যে প্রথম নিয়মঃ—প্রত্যহ একবার মাত্র ভোজন (নতুবা স্বর-শোধন একেবারে অসম্ভব হয়)। দ্বিতীয় নিয়মঃ—ব্রহ্মচর্য্য ব্রতপালন অর্থাৎ বীর্য্যধারণ (নতুবা আসন সাধনে কৃতকার্য্য হওয়া একপ্রকার অসম্ভব হয়)। তৃতীয় নিয়মঃ—প্রত্যহ সন্ধ্যাকাল হইতে অর্দ্ধরাত্রি পর্য্যন্ত যথানিয়মে ভজনসাধন (নতুবা যোগসাধনে সিদ্ধিলাভ সর্ব্বপ্রকারে অসম্ভব হয়)।

সাধনকালে প্রথম বৎসরে, প্রত্যহ প্রাতঃকালে ষট্‌কর্ম্ম সমূহের অনুষ্ঠান করতঃ সন্ধ্যাকালে আসন সাধন বিধেয়। ষট্-কর্ম্মের মধ্যে, গ্রীষ্ম এবং বর্ষাকালে বায়ুনাশককর্ম্ম, বর্ষা এবং শীতকালে পিত্তনাশককর্ম্ম, এবং শীত ও গ্রীষ্মকালে কফনাশক কর্ম্মের সাধন প্রশস্ত বলা যায়। কদাচিৎ এই নিয়মের বিপ-রীতাচরণ করিলে অনেক প্রকার অনিষ্টের সম্ভাবনা থাকে।

আসনসাধন প্রধানতঃ দুই প্রকার। একাসনে নিশ্চলভাবে তিন ঘণ্টাকাল (ছয় ঘণ্টা হইলে ভাল হয়) সিদ্ধাসনে উপবেশন করিতে সমর্থ হইলে আসন বিষয়ক প্রথম সাধন সম্পন্ন হয়। নিয়মমত সাধন করিলে এই সকল কার্য্যে প্রায় একবৎসর সময়ের আবশ্যক হয়।

সাধনকালে দ্বিতীয় বৎসরে, দিবসে স্বরশোধন এবং তত্ত্বশোধন করতঃ রাত্রিকালে আসন সাধন বিধেয়। স্বর-শোধন নিমিত্ত প্রত্যহ প্রাতঃকাল হইতে সন্ধ্যাকাল পর্য্যন্ত, অথবা প্রাতঃকালীন কোন এক নিরূপিত সময় হইতে সন্ধ্যা-কালীন কোন এক নিরূপিত সময় পর্য্যন্ত সূর্য্যস্বর এবং সন্ধ্যা-কাল হইতে প্রাতঃকাল পর্য্যন্ত, অথবা সন্ধ্যাকালীন কোন এক নিরূপিত সময় হইতে প্রাতঃকালীন কোন এক নিরূপিত সময় পর্য্যন্ত চন্দ্রস্বর বর্ত্তমান করা বিধেয়। প্রায় ছয় মাস কাল সাধন করিলে স্বরশোধন কার্য্য সম্পন্ন হয়। স্বরশোধনে সমর্থ হইয়া তত্ত্বশোধনে যত্নবান হওয়া বিধেয়। যথানিয়মে সাধন করিলে প্রায় ছয় মাসে তত্ত্বশোধনে কৃতকার্য্য হওয়া যায়। আসনবিষয়ক দ্বিতীয় সাধন সিদ্ধ করিবার নিমিত্ত প্রত্যহ সন্ধ্যাকাল হইতে অর্দ্ধরাত্রি পর্য্যন্ত যথাসনে উপবেশন করিয়া স্বচ্ছন্দে নিদ্রা যাইবার আবশ্যক হয়। যদ্যপি তৎকালে পড়িবার সম্ভাবনা না হয়, তাহা হইলে আসনসাধনকার্য্য সম্পন্ন হয় বলা যায়। প্রায় এক বৎসরকাল নিয়মিতরূপে সাধন করিলে এই সকল কার্য্যে কৃতকার্য্য হওয়া যায়।

তৃতীয় বৎসরে, প্রাণায়াম সাধন করিবার উপযুক্ত অধিকারী হওয়া যায়। প্রাণায়াম সাধনকালে, প্রত্যহ প্রাতঃকালে ছেদন চালন এবং দোহনাদিসহ খেচরী-মুদ্রার সাধন অত্যন্ত আবশ্যকীয় হয়। এই কার্য্যে প্রায় ছয় মাস কাল অতিবাহিত হয়। ইহা ব্যতীত অন্যান্য তত্ত্বশোধনের নিমিত্ত যত্নবান হওয়া বিধেয়। রাত্রিকালে উভয় স্বরের সন্ধি সময়ে আকাশ-তত্ত্বের শোধন করিবার আবশ্যক হয়। এই কার্য্যে প্রায় ছয় মাস কাল সময়ের আবশ্যক হইতে দেখা যায়। পরে খেচরী-মুদ্রা অবলম্বন করতঃ সন্ধিস্থানীয় আকাশ-তত্ত্বের সাধন করিতে হয়। এইরূপে সমস্ত তত্ত্বের শোধন করিতে তৃতীয় বৎসর অতীত হয়। তত্ত্ব শোধন হইলে প্রাণায়াম সাধন সম্পন্ন হয়।

চতুর্থ বৎসরে সাধক প্রত্যাহার সাধনের অধিকারী হয়। ষট্‌চক্রভেদ প্রত্যাহার সাধন বলিয়া উক্ত হয়। প্রায় দুই দুই মাস সাধন করিলে এক একটি তত্ত্ব অন্য তত্ত্বে লয় করিতে সাধকের সামর্থ্য হয়। প্রায় এক বৎসরকাল সাধন করিলে প্রত্যাহার সাধন সম্পন্ন হয়। তদনন্তর ধারণা, ধ্যান এবং সমাধি সাধনে, আপন আপন যোগ্যতা অনুসার কাহার অল্প-কালে এবং কাহার অধিক সময়ে সিদ্ধিলাভের সম্ভাবনা হয়। ফলতঃ উত্তম অধিকারী হইলে প্রায় সাত বৎসর কাল সাধন করিয়া যোগ সিদ্ধ করিতে সমর্থ হয়। যাহারা যথানিয়মে সাধন করিতে অসমর্থ হয় তাহাদের যোগসিদ্ধিলাভ বিষয়ে কোনরূপ সময়ের নিরূপণ করা যায় না। বলা বাহুল্য সদ্‌গুরু লাভ

হইলে এবং উপযুক্ত শিষ্য হইতে সমর্থ হইলে যোগ-সাধন কার্য্যে সিদ্ধিলাভ অদূরবর্ত্তী হয়।

বিশেষ দ্রষ্টব্য।

সার্দ্ধ দ্বাদশ বর্ষকাল, যোগোপদেশ সমন্বিত পুস্তকসমূহের অনুশীলন, যোগ-সাধনশীল মহাত্মাদিগের সৎসঙ্গ এবং যথাসম্ভব যোগক্রিয়াসমূহের সাধনকার্য্যে নিরত থাকিয়া, রত্নাকরে শুক্তি সংগ্রহের ন্যায়, যোগ-সাধন বিষয়ে যে সকল তত্ত্ব অবগত হইয়াছি, তৎসমুদায় যথাসম্ভব পুস্তকাকারে লিখিত হইল। পরন্তু এতাবৎকাল বঙ্গদেশ এবং বঙ্গভাষার সহিত বিশেষ সম্বন্ধ না থাকায়, এই পুস্তকের ভাষায় অনেক স্থানে অনেক শব্দের অসদ্ব্যবহার হইয়া থাকিবে। অধিকন্তু কোন কোন স্থানে কোন কোন বিষয় বিস্তৃতরূপে লিখিবার আবশ্যক থাকিলেও তদ্দ্বারা পুস্তকের আয়তন বৃদ্ধি করিলে, অর্থের অল্পতাবশতঃ, ইহার মুদ্রাঙ্কন কার্য্য অসম্ভব হয় বলিয়া তৎসমুদায় সংক্ষেপে লিখিত হইয়াছে। যোগতত্ত্ব-জিজ্ঞাসু মহাত্মাগণ এই পুস্তকের আবশ্যকতা অনুভব করিলে, বারান্তরে এই সকল বিষয়ের সমালোচনা করতঃ, অন্যান্য কতিপয় আবশ্যকীয় বিষয় এই পুস্তকে লিখিবার নিমিত্ত চেষ্টিত হইব। ইতি

যোগি-আশ্রম।

১। যুক্তপ্রদেশের ন্যায়কারী বৃটিশগভর্ণমেণ্টের শাসনাধীন দেহরাদুন জেলার অন্তর্গত, সুপ্রসিদ্ধ তপোভূমি হৃষিকেশের সন্নিধানে, পুণ্যতোয়া ভাগীরথির তটে, অরণ্যমধ্যে যোগি-আশ্রম প্রতিষ্ঠিত। যোগক্রিয়াসমূহের অনুসন্ধান, যথারীতি সাধন এবং সর্ব্বসাধারণের নিকট তৎসমুদায়ের প্রচার জন্য যোগি-আশ্রমের সংস্থাপন।

২। এই আশ্রম ইষ্টক বা প্রস্তরাদি নির্ম্মিত মন্দির, মঠ বা প্রাসাদ নহে ; কেবলমাত্র শীতোষ্ণাদির আতিশয্য নিবারক পর্ণশালা। কখন কোন কারণবশতঃ এই আশ্রম স্থান পরিবর্ত্তন করিলেও সর্ব্বদা হৃষিকেশ ডাকঘরের অন্তর্গত।

৩। যোগ সাধনেচ্ছু কেহ এই আশ্রমে আসিয়া উপদেশপ্রার্থী হইলে তাহাকে বেলা ২টা হইতে ৪টার মধ্যে বিনামূল্যে যথারীতি যোগসাধন বিষয়ে উপদেশ দেওয়া যায়। অধিকন্তু প্রকৃত অধিকারী জানিলে বিনামূল্যে একখানি "অনুভূত যোগসাধন" দেওয়া যায়। যথারীতি সাধন না করিয়া আপন আপন অভিরুচি চরিতার্থ করিবার নিমিত্ত কোন বিশেষ ক্রিয়ামাত্রের (খেচরী মুদ্রা, বজ্রোলী মুদ্রা আদি) শিক্ষার জন্য যদ্যপি কেহ আশ্রমের সাহায্য প্রার্থনা করেন, তাহা হইলে তাহাকে আশ্রমের বিশেষ সাহায্যকারী হইবার আবশ্যক হয়।

৪। কেহ এই আশ্রমে থাকিয়া যথারীতি যোগসাধন করিতে ইচ্ছা করিলে, তাহার আবশ্যকীয় পদার্থের ব্যয়ভার তাহাকেই বহন করিতে হয়। কদাচিৎ এই "অনুভূত যোগসাধন" নামক পুস্তক শিক্ষিত সমাজে আদৃত হইলে, ইহাদ্বারা লব্ধার্থে আশ্রমস্থ অভ্যাসিদিগের বিশেষ সাহায্য হইতে পারে।

৫। এই আশ্রমের সাহায্যকারী ব্যতীত অন্য কাহাকেও পত্রদ্বারা যোগসাধন সম্বন্ধে বিশেষ উপদেশ পাঠান হয় না। এই আশ্রম হইতে কোন সাধন বিষয় জানিতে ইচ্ছা করিয়া পত্র লিখিলে উত্তরের নিমিত্ত পোঃ ষ্ট্যাম্প পাঠান আবশ্যক। বেয়ারিং পত্র স্বীকার করা যায় না।

৬। একমাত্র যোগসাধন, ভগবদ্ভক্তি এবং বিষয়-বৈরাগ্য উৎপাদক সৎসঙ্গ ব্যতীত অন্য কোন প্রকার কর্ম্ম (অর্থাৎ লোকাচার, নৈতিক পরিচয়, সিদ্ধিপ্রার্থনা বা সিদ্ধিপ্রদর্শন) এই আশ্রমের বিরুদ্ধধর্ম্ম মানা যায়। অধিকন্তু কোন পদার্থের নিমিত্ত কাহার নিকট, ভিক্ষুকের ন্যায়, যাচ্ঞা করাও আশ্রমস্থ অভ্যাসিদিগের অন্যতম বিরুদ্ধধর্ম্ম মানা যায়। পরন্তু উপযাচক হইয়া কদাপি কেহ আশ্রমের বা আশ্রমীর অবশ্য ব্যবহার্য্য কোন পদার্থ দান করিলে আশ্রম হইতে স্বীকার করিবার কোন আপত্তি নাই।

৭। উপস্থিত এই নিয়মাবলী ব্যতীত এই যোগী আশ্রমের অন্য কোন বিশেষ নিয়ম নাই। ইতি—

যোগি-আশ্রম।
(উপস্থিত) বীরভদ্রে
পোঃ—হৃষিকেশ
জেলা দেহরাদুন
১ জুন ১৯১৬

স্বামী সত্যানন্দ।

শুদ্ধিপত্র।

পৃষ্ঠা	পঙ্ক্তি	অশুদ্ধি	শুদ্ধি।
৪	৬	পরিবর্ত্তন	পরিবর্ত্তিত।
	১৬	চৈতন্য	চেতন।
৯	১৬, ১৯	আত্মার	আত্মায়।
১২	২১	এবং প্রাকার	চতুষ্টয়ে ইত্যাদি।
৩৩	১	ও	বা।
৪৩	২২	পাইয়া	পাওয়ায়।
৪৪	২১	নিরলম্ব	নিরালম্ব।
৪৫	৮,১০,২২	নিরলম্ব	নিরালম্ব।
৪৯	১২	পুরু-প্রধান	পুরুষ-প্রধান।
৫২	৮,১৯	সংরক্ষিত	সংরক্ষিতা।
৫৬	১৩	প্রাণ	প্রাণকে।
৬৭	১০	স্ত্রী-প্রাণ	স্ত্রী-প্রাণের।
	১১	পুরুষ-প্রাণ	পুরুষ-প্রাণের।
৮৬	১৮	সমর্থ	সামর্থ্য।
৮৭	৫	সমর্থ	সামর্থ্য।
	২২	হওয়ায়	হইতে থাকায়।
১০১	১৫	বিত্তমান	বিত্তমানা।
১১০	৩	বিত্তমান	বিত্তমানা।

পৃষ্ঠা	পঙ্‌ক্তি	অশুদ্ধি	শুদ্ধি।
১০১	৫,৬,৭,২০,২১		
১০৪	১১,১৫,১৭		
১০৫	৮	বজ্রনাড়ী	বজ্রানাড়ী।
১০৭	২১		
১০৮	৩		
১১২	১৩		
১১৯	৩,১১	নিদিধ্যাসন	নিধিধ্যাসন।
১২৫	১২	মস্তিকস্থ	মস্তিষ্কস্থ।